

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

Е.А.Немихина

« 01 » 09 2025г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
**по боксу**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**  
**Костомукшского городского округа**  
**«Спортивная школа»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 часа	2 часа	3 часа		3 часа		4 часа	4 часа		
		Наполняемость групп (человек)									
		от 10 человек	от 10 человек	от 8 человек		от 8 человек		от 4 человек	от 1 человека		
		1.	Общая физическая подготовка	128	131	154	104	125	146	125	159
2.	Специальная физическая подготовка	44	47	75	83	112	138	175	168	187	275
3.	Участие в соревнованиях	0	0	0	10	19	22	25	47	31	37
4.	Техническая подготовка	94	109	146	182	218	262	325	356	322	374
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	22	29	120	125	131	150	168	312	325
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	7	16	19	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3	12	16	19	22	16	19	42	100
Всего часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248