



Утвержден  
Приказом директора  
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска  
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «Бокс»  
на 2024-2025 учебный год**

| №<br>п/<br>п                 | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                |       |       |                                                           |            |      |            |      |
|------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------|------------|------|------------|------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки                                              |       |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |      |            |      |
|                              |                                                   | 1                                                                      | 2     | 3     | 1                                                         | 2          | 3    | 4          | 5    |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                             |       |       |                                                           |            |      |            |      |
|                              |                                                   | 6                                                                      | 6     | 8     | 12                                                        | 12         | 14   | 16         | 18   |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |                                                           |            |      |            |      |
|                              |                                                   | 2                                                                      | 2     | 2     | 3                                                         | 3          | 3    | 3          | 3    |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                          |       |       |                                                           |            |      |            |      |
|                              |                                                   | 10-20                                                                  | 10-20 | 10-20 | 8-16                                                      | 8-16<br>20 | 8-16 | 8-16<br>20 | 8-16 |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 140                                                                    | 132   | 174   | 136                                                       | 136        | 146  | 140        | 140  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 44                                                                     | 52    | 74    | 130                                                       | 130        | 154  | 162        | 196  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                      | -     | -     | 12                                                        | 12         | 14   | 16         | 18   |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 90                                                                     | 90    | 116   | 218                                                       | 218        | 268  | 316        | 358  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 8                                                                      | 8     | 12    | 44                                                        | 44         | 50   | 86         | 104  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 18                                                                     | 18    | 24    | 36                                                        | 36         | 36   | 36         | 36   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 4                                                                      | 4     | 6     | 12                                                        | 12         | 18   | 28         | 32   |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                                                                      | 4     | 6     | 12                                                        | 12         | 12   | 14         | 14   |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -                                                                      | -     | -     | 6                                                         | 6          | 6    | 6          | 6    |
| 10.                          | Судейская практика                                | -                                                                      | -     | -     | 6                                                         | 6          | 6    | 6          | 6    |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4                                                                      | 4     | 4     | 4                                                         | 4          | 6    | 6          | 6    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | -                                                                      | -     | -     | 8                                                         | 8          | 10   | 12         | 14   |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                    | 312   | 416   | 624                                                       | 624        | 728  | 832        | 936  |