

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделения «Бокс» на 2023/24 учебный год

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### Учебный план распределения часов на учебный год

<b>п/п</b>	<b>Предметные области</b>	<b>НП 2</b>	<b>УТГ 1</b>	<b>УТГ 3</b>
1	Общая физическая подготовка	<i>122</i>	<i>104</i>	<i>104</i>
2	Специальная физическая подготовка	<i>47</i>	<i>109</i>	<i>109</i>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
4	Техническая подготовка	<i>100</i>	<i>200</i>	<i>200</i>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<i>40</i>	<i>80</i>	<i>80</i>
6	Инструкторская и судейская практика	<i>0</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	<i>3</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
<b>Кол-во часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>