**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПОБЕДА» ГОРОДА ТОМСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято па  Педагогическом совете  Протокол № \_1\_\_  от «\_29\_» \_\_\_08\_\_\_\_ 2023 г. | |  | | --- | | **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  **УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  Сетификат: 3e2bc5742551985e26a43b2e6c7b700b  Владелец: Евтюнин Сергей Алексеевич  Действителен: 11.05.2023 – 03.08.24 | |

**Учебный план (в астрон.часах) по** **БОКСУ на 2023-2024 учебный год**

***по спортивной подготовке (52 недели)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Начальная подготовка (НП)** | | **Тренировочный этап (Т)** | |
| *Год подготовки/ учебно-тренировочная нагрузка в неделю* | *До года*  *(4,5 ч/н)* | *Свыше года*  *(6 ч/н)* | *До трех лет*  *(12 ч/н)* | *Свыше трех лет (16 ч/н)* |
| 1. Теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 12 | 24 | 30 |
| **II. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |
| 1. ОФП | 125 | 160 | 281 | 190 |
| 2. СФП | 50 | 70 | 125 | 190 |
| 3. Техническая, тактическая подготовка | 50 | 70 | 150 | 342 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 13 | 20 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** |  |  |  |  |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 13 | 40 |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 18 | 20 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **234** | **312** | **624** | **832** |