



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение  
Тренер-преподаватель

БОКС  
Логунов Г.А.

Группа НП-2й год обучения  
Нагрузка 6 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>I</b>	<b>Теория:</b>	6	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
	1.Зарождение и история развития бокса	1	0,5			0,5								
	2.Гигиена боксера	1		0,5					0,5					
	3.Закаливание организма	1			0,5					0,5				
	4. Морально-волевая подготовка	1							0,5	0,5				
	5. Режим боксера	1		0,5		0,5								
	6. Спортивная дисциплина	1	0,5		0,5									
<b>II</b>	<b>Практика:</b>	244												
	1.Общая физическая подготовка	90	8	10	9	10	6	8	10	10	7	9		3
	2.Специальная физическая подготовка	69	7	9	6	9	4	6	7	7	5	7		2
	3.Техника боя:	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3
	а) Техника защиты	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
	б) Техника нападения	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2
	4. Тактика боя:	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2
	а) Тактика защиты	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	б) Тактика нападения	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
<b>III</b>	<b>Зачетные и переводные требования</b>	4	2	-	-	-	-	-	-		2	-		-
		254	26	28	24	28	18	22	26	26	22	24		10



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
 на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение  
 Тренер-преподаватель

БОКС  
 Логунов Г.А.

Группа СОГ  
 Нагрузка 6 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Ноябрь	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	<b>Теория:</b>	6	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
	1.Зарождение, история развития бокса	1	0,5			0,5								
	2.Гигиена боксера	1		0,5					0,5					
	3.Закаливание организма	1			0,5					0,5				
	4. Морально-волевая подготовка	1							0,5	0,5				
	5. Режим боксера	1		0,5		0,5								
	6. Спортивная дисциплина	1	0,5		0,5									
<b>I</b>	<b>Практика:</b>	242												
	1.Общая физическая подготовка	92	9	10	9	10	6	9	10	10	7	9		3
	2.Специальная физическая подготовка	65	6	7	6	7	4	7	7	7	5	7		2
	3.Техника боя:	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3
	а) Техника защиты	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
	б) Техника нападения	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2
	4. Тактика боя:	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2
	а) Тактика защиты	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	б) Тактика нападения	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
<b>II</b>	<b>Зачетные и переводные требования</b>	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2			
	<b>Итого:</b>	252	26	26	24	26	18	24	26	26	22	24		10



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение БОКС  
Грениер-преподаватель    Логунов Г.А.

Группа УТГ-1-й год обучения  
Нагрузка    9 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	<b>Теория:</b>	12	2	2	2	2	-	-	2	2	-			
	1.Зарождение, история развития бокса	2	1			1								
	2.Гигиена боксера	2		1					1					
	3.Закаливание организма	2			1					1				
	4. Морально-волевая подготовка	2							1	1				
	5. Режим боксера	2		1		1								
	6. Спортивная дисциплина	2	1		1									
<b>I</b>	<b>Практика:</b>	362												
	1.Общая физическая подготовка	122	11	14	13	13	7	12	14	14	9	12		3
	2.Специальная физическая подготовка	107	10	12	10	12	6	10	12	12	9	10		4
	3.Техника боя:	83	9	7	7	7	9	9	7	6	8	9		5
	а) Техника защиты	28	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3		2
	б) Техника нападения	55	6	5	5	4	6	6	5	4	5	6		3
	4. Тактика боя:	50	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5		3
	а) Тактика защиты	18	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2		1
	б) Тактика нападения	32	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3		2
<b>III</b>	<b>Зачетные и переводные требования</b>	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-		
	<b>Итого:</b>	378	39	39	36	39	27	36	39	39	33	36		15



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение БОКС  
 Тренер-преподаватель Логунов Г.А.

Группа УТГ- 3-й год обучения  
 Нагрузка 15 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
<b>I</b>	<b>Теория:</b>	22	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1		
	1.Зарождение, история развития бокса	3	1			1				1				
	2.Гигиена боксера	5	1	1			1		1			1		
	3.Закаливание организма	4		1	1			1		1				
	4. Морально-волевая подготовка	3	1		1			1						
	5. Режим боксера	3		1			1			1				
	6. Спортивная дисциплина	4	1			1			1		1			
<b>II</b>	<b>Практика:</b>	601												
	1.Общая физическая подготовка	137	17	15	15	14	6	12	14	16	8	15		5
	2.Специальная физическая подготовка	155	14	17	16	17	10	13	17	17	11	15		8
	3.Техника боя:	176	14	20	15	22	15	18	20	15	15	15		7
	а) Техника защиты	70	6	6	6	10	6	8	8	6	6	6		2
	б) Техника нападения	106	8	14	9	12	9	10	12	9	9	9		5
	4. Тактика боя:	133	12	13	12	13	12	12	12	14	14	14		5
	а) Тактика защиты	50	5	5	4	5	4	4	4	6	6	6		1
	б) Тактика нападения	83	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8		4
<b>III</b>	<b>Зачетные и переводные требования</b>	10	4	-	-	-	-	-	-	-	6	-		
	<b>Итого:</b>	633	65	68	60	68	45	57	65	65	55	60		25