



УТВЕРЖАЮ:
 Директор МАУ
 СШ «Надежда»

С.П. Голованов
 2020 г.

ПЛАН
физической подготовки по виду спорта бокс
МАУ СШ «Надежда»
на 2021 год (48 недель)

№	Содержание занятий	Минимальный возраст для зачисления			
		6	10	12	14
		Объем тренировок (кол-во занятий)			
1.	Количество занятий (посещений) в неделю	3	4	5	6
2.	Общее количество (посещений) в год, в том числе:	144	192	240	288
3.	Теория и методика физического воспитания	4	6	8	10
4.	Физическая подготовка	136	182	228	274
5.	Контрольные испытания	2	2	2	2
6.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края (муниципальных образований) по виду спорта	2	2	2	2
7.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с календарным планом МАУ СШ «Надежда»			

Заместитель директора по спортивной работе _____ *Н. П. Проскурина* Н. П. Проскурина