

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1

Урус-Мартановского района"

Р.И. Межидов

Приказ № 12-09 от 03 02 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4,5 часов.

Вид спорта - бокс

Виды подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)					
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь				декабрь				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%			
физическая подготовка (ОФП)	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	104	44.5			
начальная техническая подготовка)	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	30	12.9	
подготовка в спортивных соревнованиях (УСС)																													
техническая подготовка (ТехП)	5	2.2	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	70	30			
инструкторская и судейская практика)																													
становительные мероприятия (ВМ)													2	0.9												2	0.9		
психологическая подготовка (ПП)	1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5				6	2.6		
методическая подготовка (МетП)	1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5				6	2.6		
техническая подготовка (ТехП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	12	5.2			
тренировочные мероприятия и соревнования и контроль) (КМ(Тик))													2	0.9												2	0.9		
медицинские, психологические и биологические мероприятия (ММБМ)													2	0.9												2	0.9		
Итого кол-во астрономических часов в году	18	7.7	16	6.9	19	8.2	17	7.3	20	8.6	18	7.7	27	11.6	19	8.2	21	9	19	8.2	21	9	19	8.2	234	100			

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	128	41.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	53	17
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	103	33.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Восстановительные мероприятия (ВМ)													2	0.7											2	0.7
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.7											2	0.7									2	0.7	6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7											2	0.7									2	0.7	6	2
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	10	3.3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))													2	0.7											2	0.7
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)													2	0.7											2	0.7
Всего кол-во академических часов в месяц	27	8.7	23	7.4	23	7.4	22	7.1	24	7.7	25	8.1	35	11.3	25	8.1	26	8.4	26	8.4	26	8.4	30	9.7	312	100

ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка – 6 часов.

Вид спорта – бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	128	41.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	53	17
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	9	2.9	103	33.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Восстановительные мероприятия (ВМ)													2	0.7											2	0.7
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.7											2	0.7									2	0.7	6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7											2	0.7									2	0.7	6	2
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	10	3.3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))													2	0.7											2	0.7
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)													2	0.7											2	0.7
Всего кол-во академических часов в месяц	27	8.7	23	7.4	23	7.4	22	7.1	24	7.7	25	8.1	35	11.3	25	8.1	26	8.4	26	8.4	26	8.4	30	9.7	312	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка – 7,5 часов.

Вид спорта – бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	13	3.4	13	3.4	13	3.4	13	3.4	148	38
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	5	1.3	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	6	1.6	70	18
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																										
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.9	11	2.9	11	2.9	11	2.9	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	12	3.1	140	35.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Восстановительные мероприятия (ВМ)													2	0.6											2	0.6
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3			8	2.1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3			8	2.1
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3			8	2.1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (ТиК))													1	0.3									1	0.3	2	0.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)															2	0.6							2	0.6	4	1.1
Всего кол-во академических часов в месяц	31	8	31	8	32	8.3	29	7.5	33	8.5	30	7.7	36	9.3	32	8.3	34	8.8	34	8.8	34	8.8	34	8.8	390	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап, до трех лет

Недельная нагрузка - 12 часов.

Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1.7	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	131	21
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.5	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	119	19.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	2
Техническая подготовка (ТехП)	20	3.3	20	3.3	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	21	3.4	250	40.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)					1	0.2							2	0.4					1	0.2			2	0.4	6	1
Восстановительные мероприятия (ВМ)							2	0.4							2	0.4							2	0.4	6	1
Психологическая подготовка (ПП)	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	41	6.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2			6	1
Тактическая подготовка (ТакП)	3	0.5	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	47	7.6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))													1	0.2									1	0.2	2	0.4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	2	0.4											2	0.4											4	0.7
Всего кол-во академических часов в месяц	49	7.9	49	7.9	52	8.4	52	8.4	51	8.2	50	8.1	56	9	53	8.5	52	8.4	52	8.4	52	8.4	56	9	624	100