

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО»**

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол Педагогического совета
от «_10_» января 2024 г. №_1_

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО «СПШ «Богатырь»
г. Грозного
_____ М.С.ХАМИДОВ

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
(БОКС)**

**Для групп начальной подготовки,
тренировочных групп**

г. Грозный- 2024г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по боксу

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	10	16	20
Общее количество часов в год	312	312	520	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

№№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20		16		4
1.	Общая физическая подготовка	134	134	124	133	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	118	150	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	42	42
4.	Техническая подготовка	89	89	137	291	323
5.	Тактическая подготовка	13	13	37	67	124
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	24	24
7.	Психологическая подготовка	12	12	37	67	117
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	6	12	16
10.	Судейская практика	-	-	5	13	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	15	21	44
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040

Этап начальной подготовки НП-1, года обучения, 6 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	134	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	89	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		312	24	24	24	24	27	25	25	26	26	30	27	30

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения, 6 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	134	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	89	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		312	24	24	24	24	27	25	25	26	26	30	27	30

Тренировочный этап ТГ- 1,2 годов обучения, 10 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий												
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	118	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	137	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
8	Контрольные мероприятия	6						3							3
9	Инструкторская практика	6		1		1						1	1	1	1
10	Судейская практика	5		1		1							1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4										4			
12	Восстановительные мероприятия	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Общее количество часов		520	39	41	40	42	43	41	41	42	48	46	46	46	51