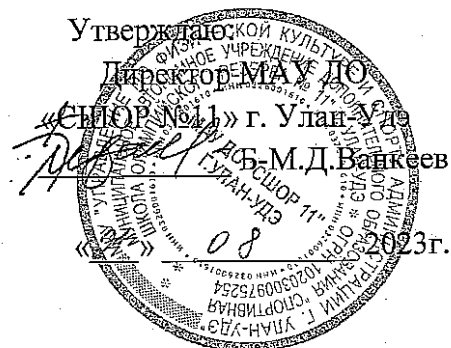


Согласовано:
Педагогическим Советом
МАУ ДО «СШОР №11» Улан-Удэ
« 21 » 08 2023
Протокол № 3



**Годовой план на 52 недели тренировочных занятий по боксу
МАУ ДО «СШОР №11» г. Улан-Удэ
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 год	Свыше 3лет		
1.	Общая физическая подготовка	135 /43%	150 /36%	145 /20%	152 /16%	175 /14%	150 /9%
2.	Специальная физическая подготовка	43 /14%	66 /16%	118 /16%	168 /18%	225 /18%	300 /18%
3.	Участие в соревнованиях	-	-	14 /2%	28 /3%	37 /3%	50 /3%
4.	Техническая подготовка	88 /28%	134 /32%	270 /37%	327 /35%	424 /34%	548 /33%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37 /12%	58 /14%	145 /20%	205 /22%	300 /24%	432 /26%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14 /2%	28 /3%	37 /3%	50 /3%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9 /3%	8 /2%	22 /3%	28 /3%	50 /4%	134 /8%
Всего часов за год		312	416	728	936	1248	1664
Тренировочных занятий за год		156	208	312	312	520	624
Всего часов за неделю		6	8	14	18	24	32
Продолжительность одного занятия		2	2	3	3	4	4
Тренировочных занятий за неделю		3	4	6	6	10	12

Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки до 1 года спортивной подготовки, тренер – преподаватель Бадмаев Ц.Ц.

Таблица №8

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	11	11	12	11	11	12	11	11	12	11	11	11	135
Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	43
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	8	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	3	2	1	5	2	5	2	2	4	4	6	37
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	-	-	-	-	1	4	-	-	-	9
Всего за месяц	24	28	26	24	28	24	26	24	28	26	26	28	312
Тренировочных занятий за месяц	12	14	13	12	14	12	13	12	14	13	13	14	156

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер-преподаватель Чимитов Б.А.**

(пнд, вт, ср, птн) Таблица №9

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	4	4	7	3	7	3	5	5	5	7	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Всего за месяц	34	36	34	34	36	32	36	32	38	34	34	36	416
Тренировочных занятий за месяц	17	18	17	17	18	16	18	16	19	17	17	18	208

Таблица №10

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер – преподаватель Гармажапов А.Х.**

(пнд, вт, ср, чтв)

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	4	4	7	3	7	3	5	5	5	7	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Всего за месяц	34	36	34	34	36	32	36	32	38	34	34	36	416
Тренировочных занятий за месяц	17	18	17	17	18	16	18	16	19	17	17	18	208

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки
свыше 1 года спортивной подготовки, тренер – преподаватель Гармажапов А.Х., Мункуев Б.Ш**

(пнд, вт, чтв, птн)

Таблица №11

Месяцы Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	7	3	7	3	3	7	5	5	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Всего за месяц	34	36	34	34	36	32	36	32	36	36	34	36	416
Тренировочных занятий за месяц	17	18	17	17	18	16	18	16	18	18	17	18	208

**Годовой план распределения часов для группы этапа начальной подготовки
свыше1 года спортивной подготовки, тренер-преподаватель Мункуев Б.Ш.
(пнд, ср, чтив, пти)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	66
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	6	4	5	3	9	3	3	7	5	7	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Всего за месяц	34	34	36	34	34	32	38	32	36	36	34	36	416
Тренировочных занятий за месяц	17	17	18	17	17	16	19	16	18	18	17	18	208

Годовой план распределения часов для группы тренировочного этапа

**(этапа спортивной специализации) до 3 лет спортивной подготовки, тренер-преподаватель
Бадмаев Ц.Ц., Гармажанов А.Х., Мункуев Б.Ш. Таблица 13**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	145
Специальная физическая подготовка	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	118
Участие в соревнованиях	-	-	2	4	-	4	-	-	4	-	-	-	14
Техническая подготовка	23	22	22	22	22	22	23	23	22	23	23	23	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	15	12	7	13	1	16	12	10	13	14	17	145
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	-	4	-	-	4	-	-	-	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	22
Всего за месяц	61	60	61	61	60	56	63	59	63	60	61	69	728
Тренировочных занятий за месяц	26	26	26	26	26	24	27	25	27	26	26	27	312

**Годовой план распределения часов для группы этапа совершенствование спортивного мастерства,
тренер-преподаватель Чимитов Б.А. Таблица 14**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	15	15	175
Специальная физическая подготовка	20	20	20	15	20	20	15	20	20	15	20	20	225
Участие в соревнованиях	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка	30	36	36	32	35	27	46	27	42	41	31	41	424
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Всего за месяц	100	106	106	100	106	96	110	96	111	105	101	111	1248
Тренировочных занятий за месяц	21	22	22	21	22	20	23	20	23	22	21	23	260

Годовой план распределения часов для группы этапа высшего спортивного мастерства, тренер-преподаватель Забанов Т.С.

Таблица 15

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	142	12	12	13	13	150
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Участие в соревнованиях	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50
Техническая подготовка	44	45	46	43	47	36	52	41	50	47	45	52	548
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	432
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	134
<i>Всего за месяц</i>	138	139	139	138	139	128	144	133	144	139	138	145	1664
<i>Тренировочных занятий за месяц</i>	26	26	26	26	26	24	27	25	27	26	26	27	312