

Приложение 5
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ сшмоборств
МО Дабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта Бокс
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения, недельная нагрузка 12 (астрономических часов)
тренер Сеймуров Т.Б.о**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	в %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	11	10	11	11	12	8	12	11	11	16	11	6	130	21%
Специальная физическая подготовка	9	8	10	9	9	8	9	14	9	11	9	7	112	18%
Участие в спортивных соревнованиях	4					4						5	13	2%
Техническая подготовка	18	17	19	18	19	18	18	18	18	18	18	21	220	35%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	11	10	11	11	10	11	10	11	10	10	125	20%
Инструкторская и судейская практика	2	3		3		3	3			1			12	2%
Медицинские, мелко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3			3	2	2				3	2	15	2%
Всего (часов, %)	54	51	51	51	54	51	54	54	48	57	51	51	627	100%



И.И. Степанко

Заместитель директора по учебно-методической работе

Приложение 4
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора МБУ ДО СШ
 спортивного МО Лабитский район
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения, недельная нагрузка 12 (астрономических часов)
 Теймуров Т.Б.о**

тренер

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												итого	итога (%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	10,5	10	11	11	11	8	12,5	15,5	11	11	7	7,5	126,0	20%
Специальная физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	9	10	9	9	10	9	112,0	18%
Участие в спортивных соревнованиях	4					4				2	3		13,0	2%
Техническая подготовка	18	17	19	17,5	18,5	17	18	19	20	20	18	18	220,0	35%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	11	10	11	10,5	10,5	11	10	10	11,5	10	125,5	20%
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	1							6	13,0	2%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование		2,5		3	2,5	2	2,5			1	3,5	2	19,0	3%
Всего (часов, %)	52,5	50,5	53	52,5	53	50,5	52,5	55,5	50	53	53	52,5	628,5	100%



И.И. Стещенко

Заместитель директора по учебно-методической работе

Приложение 3

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
с/дворцов МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта Бокс
Этап начальной подготовки 3 года подготовки, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Теймуров Т.Б.о**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												итого	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июль	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	9	8	10	10	12	6	12	10	11	10	8	9	115	37%
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	15%
Участие в спортивных соревнованиях	2					2							4	1%
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	8	8	104	33%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	37	12%
Инструкторская и судейская практика														0%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	2%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степанко



Приложение 2
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единиборств МО - Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта Бокс
Этап начальной подготовки 3 года подготовки, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Зекашев З.М.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	всего (%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	9	8	10	10	12	6	12	10	11	10	8	9	115	37%
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	15%
Участие в спортивных соревнованиях	2					2							4	1%
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	8	8	104	33%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	37	12%
Инструкторская и судейская практика														0%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	2%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%
В т.ч. в период основной подготовки														
в период самостоятельной подготовки	26	26	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26	314	

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Стещенко

Приложение 1
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единоборств МО Лябисинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта Бокс
Этап начальной подготовки 2 года подготовки, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Зекашев З.М.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												место	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	9	8	10	10	12	6	12	10	11	10	8	9	115	36,62%
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	15,29%
Участие в спортивных соревнованиях	2					2							4	1,27%
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	8	8	104	33,12%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	37	11,78%
Инструкторская и судейская практика														0,00%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	1,91%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степенко

