

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр  
 спортивных единоборств "Рубеж"  
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
 (Этап начальной подготовки третьего года по виду спорта БОКС)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	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)	9	9	9	9	9	9	0	10	9	10	9	10	154	37
<b>из них самостоятельной работы</b>	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	5	6	0	6	5	6	6	5	63	15
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П.)	8	9	14	11	13	12	0	13	13	17	9	14	133	32
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	0	5	4	5	5	5	54	13
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156													
<b>Количество часов в неделю</b>	6													
<b>Количество часов в месяц (астрономических)</b>	28	32	34	34	32	32	0	34	34	38	32	34	364	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0	52	13
<b>Всего количество часов в месяц (астрономических)</b>	38	32	34	34	36	34	36	34	34	38	32	34	416	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр  
 спортивных единоборств "Рубеж"  
 ст.Динская

С.С.Хандожко

" " 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
 (Этап начальной подготовки третьего года по виду спорта БОКС)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	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)	7	9	9	11	7	9	0	10	11	8	9	12	154	37
<b>из них самостоятельной работы</b>	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	5	6	0	6	5	6	6	5	63	15
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П.)	8	9	14	11	13	12	0	13	13	17	9	14	133	32
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	0	5	4	5	5	5	54	13
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156													
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5													
<b>Количество часов в месяц (астрономических)</b>	26	32	34	36	30	32	0	34	36	36	32	36	364	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0	52	13
<b>Всего количество часов в месяц (астрономических)</b>	36	32	34	36	34	34	36	34	36	36	32	36	416	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных  
 единоборств "Рубеж"  
 ст.Динская  
 С.С.Хандожко  
 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
 (учебно тренировочный этап третьего года по виду спорта БОКС)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	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)	4	4	4	4	4	4	0	5	4	5	4	4	110	21
<b>из них самостоятельной работы</b>	12	0	0	0	4	0	46	0	0	0	2	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	21
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	21	4
Техническая подготовка (Тех.П.)	12	11	20	20	18	20	0	19	20	18	13	21	192	37
Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	6	7	6	6	6	7	0	6	7	7	7	7	72	14
Инструкторская и судейская практика	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	4	0	1	0	0	0	0	0	4	1	0	10	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	5													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	260													
<b>Количество часов в неделю</b>	10													
<b>Количество часов в месяц (академических)</b>	34	40	42	44	40	42	0	42	44	46	38	44	456	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	12	0	0	0	4	0	46	0	0	0	2	0	64	12
<b>Всего количество часов в месяц (академических)</b>	46	40	42	44	44	42	46	42	44	46	40	44	520	100

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_