

Утвержден:  
Приказом МКОДО ТГО  
«Талицкая СШ имени Ю.В Исламова»  
№ 32 -од от «09» 09 2024

**Годовой учебно-тренировочный план**  
МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»  
на 2024 спортивный сезон для реализации  
**Дополнительной образовательной программы**  
**спортивной подготовки «БОКС»**

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Бокс» рассчитан на 52 недели в год по этапам начальной подготовки, учебно-тренировочному (этап спортивной специализации) и совершенствованию спортивного мастерства (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительность которой может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	2-3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»						
Контрольные	1	1	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На спортивные соревнования направляются обучающиеся осуществляющие спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «бокс» на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	
Год обучения		ЭНП-1	ЭНП-2	ССМ-4
Часов в неделю		6	6	24
Часов в год		312	312	1248
1.	Общая физическая подготовка	110	112	152
2.	Специальная физическая подготовка	68	52	274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41
4.	Техническая подготовка	94	104	400
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	34	310
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	10	50

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года) .

Всего часов в неделю - 6 ч.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	10	110
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	68
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	4
Всего		24	26	26	27	24	26	25	27	25	27	27	28	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Месяцы												Всего часов
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	112
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	52
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	8	9	9	9	8	9	8	9	9	9	8	9	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	25	25	25	28	23	28	25	28	26	28	25	26	312

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 24ч.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая	12	13	12	13	12	13	12	13	13	13	13	13	152
2	Специальная физическая подготовка	22	23	23	23	22	23	23	23	23	23	23	23	274
3.	Участия в соревнованиях	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	41
4.	Техническая подготовка	33	32	33	33	32	34	33	35	33	35	33	34	400
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	26	26	26	25	26	26	26	26	26	26	26	310
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
	Всего	100	105	103	105	99	105	103	106	105	107	104	106	1248

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Годовой учебно-тренировочный план составил(а):

Заместитель директора по УВР МКОДО ТГО  
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова» \_\_\_\_\_



В. К. Павлова