

## Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «БОКС»

### Этап начальной подготовки до года

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	41	96	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2		
2.	Специальная физическая подготовка	14	33			1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1											
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0								2								2															
4.	Техническая подготовка	30	70	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1		1	1	1		1	1									
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1				1									1				1							1					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7						1														2										
		100	234	4	4	6	5	5	5	8	5	6	4	4	5	6	6	3	8	6	6	4	5	7	4	3	3	3	2	4	3	3	3

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь										
				№ недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1.	Общая физическая подготовка	41	96	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2.	Специальная физическая подготовка	14	33					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0										2																		
4.	Техническая подготовка	30	70	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28						1		1		1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		1		1
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1					1								1				1					1				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7													2							2							
		100	234	4	3	3	4	6	4	5	7	7	6	6	6	4	6	5	8	4	6	4	6	4	5	5	5	4	4	4

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	37	115	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2		
2.	Специальная физическая подготовка	15	47	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0								2								2															
4.	Техническая подготовка	30	93	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	48	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1		1	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1				1				1				1				1				1					1				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9						2													2											
		100	312	7	5,5	6	7	7	9	7,5	7	6	7	6	6,5	6	7	8	7,5	6	7	7	5,5	8	8	6	5,5	6	5	6	4	4,5	4

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь											
				№ недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Общая физическая подготовка	37	115	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	15	47	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0									2																				
4.	Техническая подготовка	30	93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	48	1		1		1		1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		1		1	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1					1						1					1				1							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9									2											3								
		100	312	7	5	6	5	7	5	6	6,5	9	7	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	8,5	6	7	5	6	4,5	7	





## Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1.	Общая физическая подготовка	12	125	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	15	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	156						4	8			8	8	8			8	8	8		8		8	8								
4.	Техническая подготовка	25	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	114	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	17	177	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	1040	16	17	16	19	16	22	25	19	16	26	24	24	19	16	26	24	27	16	26	16	27	16	25	25	16	18	16	17	16	17

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь													
				№ недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
1.	Общая физическая подготовка	12	125	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
2.	Специальная физическая подготовка	15	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	156									8	8			8	8			8		8												
4.	Техническая подготовка	25	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	114	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	17	177	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	437	16	16	16	17	16	16	24	24	19	16	26	25	19	16	26	17	27	16	18	26	25	16	18	26	25	16	17	16	17		

## Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
				№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	10	125	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	13	162	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	250			11	11		11	11			11	11	11			11	11	11		11	10	10		11	10								
4.	Техническая подготовка	20	250	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	187	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
6.	Инструкторская и судейская практика	17	212	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62				5					5																					2		
	проверка часов год/неделя	100	1248	17	18	29	36	18	29	29	26	17	29	29	29	25	17	29	30	37	17	29	28	36	18	34	28	16	17	18	18	16	16	16	

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь														
				№ недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
1.	Общая физическая подготовка	10	125	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2			
2.	Специальная физическая подготовка	13	162	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	250							11	11			11	11					11		11										11	11	
4.	Техническая подготовка	20	250	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	187	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
6.	Инструкторская и судейская практика	17	212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62			5							5																			5		
	проверка часов год/неделя	100	1248	16	22	17	16	18	19	35	29	19	18	30	34	19	18	35	24	29	19	18	29	19	18	29	18	29	35	16	16	16	16	