

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «БОКС»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки					
		Стартовый уровень	Базовый уровень				
			До года	Свыше года			
Недельная нагрузка в часах							
		-	4,5	6			
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	2			
Наполняемость групп (человек)							
		25	20	20			
1	2	3	4	5			
1.	Общая физическая подготовка	-	-	44%	91	42%	116
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	14%	29	16%	44
3.	Техническая подготовка	-	-	30%	62	32%	88
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	12%	25	10%	28
Итого		-		207		276	

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «БОКС»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		УТЭ(СС)		ССМ	BCM		
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет				
Недельная нагрузка в часах							
10	16	20	24				
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах							
3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)							
8	8	4	1				
1	2	3	4	5	6		
1.	Общая физическая подготовка	20%	104	15%	125	12%	125
2.	Специальная физическая подготовка	21%	109	19%	158	18%	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4%	21	5%	42	5%	55
4.	Техническая	36%	187	33%	275	32%	330
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	62	20%	166	24%	243
6.	Инструкторская и судейская практика	3%	16	4%	33	4%	45
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	21	4%	33	5%	52
Итого		520	832	1040	1248		