

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		ВСМ	
		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	9%	115
2.	Специальная физическая подготовка	21%	109	19%	158	18%	190	17%	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4%	21	5%	42	5%	55	4%	50
4.	Техническая	36%	187	33%	275	32%	330	31%	390
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	62	20%	166	24%	243	27%	335
6.	Инструкторская и судейская практика	3%	16	4%	33	4%	45	4%	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	21	4%	33	5%	52	8%	100
Итого		520		832		1040		1248	