

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бокс»
для группы базового уровня до одного года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	44%	9	9	9	9	9	9	3	0	9	9	8	8	91
2.	Специальная физическая подготовка	14%	3	3	3	3	3	3	1	0	2	2	3	3	29
3.	Техническая подготовка	30%	6	6	6	6	6	6	2	0	6	6	6	6	62
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	2	2	2	2	2	2	1	0	3	3	3	3	25
	Общее количество часов в месяц	100	20	20	20	20	20	20	7	0	20	20	20	20	207

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бокс»
для группы базового уровня свыше одного года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	42%	11	11	11	11	11	11	10	0	10	10	10	10	116
2.	Специальная физическая подготовка	16%	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	44
3.	Техническая подготовка	32%	8	8	8	8	8	8	8	0	8	8	8	8	88
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	3	2	2	2	3	2	2	0	3	3	3	3	28
	Общее количество часов в месяц	100	26	25	25	25	26	25	24	0	25	25	25	25	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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бокс»
для группы УТЭ до 3-х лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	20%	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	10	104
2.	Специальная физическая подготовка	21%	10	8	8	8	9	9	10	9	9	10	9	10	109
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4%	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	21
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36%	18	15	14	15	14	15	18	14	14	18	14	18	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12%	6	5	5	5	5	5	6	5	4	6	4	6	62
6.	Инструкторская и судейская практика	3%	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	16
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контр.	4%	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	21
	Общее количество часов в месяц		50	40	40	40	40	40	50	40	40	50	40	50	520

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бокс»
для группы УТЭ свыше 3-х лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	15%	12	10	10	12	10	10	10	9	9	12	9	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	19%	15	13	12	15	12	13	12	12	12	15	12	15	158
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	42
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33%	27	21	20	27	21	21	21	21	21	27	21	27	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20%	16	13	12	16	12	13	12	14	13	16	13	16	166
6.	Инструкторская и судейская практика	4%	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контр.	4%	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
	Общее количество часов в месяц		80	64	64	80	64	64	64	64	64	80	64	80	832

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бокс»
для группы ССМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	12%	12	9	9	12	9	10	10	10	10	12	10	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	18%	18	15	15	18	15	14	14	15	15	18	15	18	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	55
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32%	32	26	26	32	25	25	25	25	25	32	25	32	330
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24%	24	18	18	24	19	19	19	18	18	24	18	24	243
6.	Инструкторская и судейская практика	4%	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контр.	5%	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	52
	Общее количество часов в месяц		100	80	80	100	80	80	80	80	80	100	80	100	1040

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «бокс»
для группы ВСМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	9%	11	9	9	11	9	9	9	9	9	11	8	11	115
2.	Специальная физическая подготовка	17%	20	16	16	20	16	16	16	16	16	20	16	20	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4%	5	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	5	50
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31%	37	31	30	37	30	30	30	30	30	37	31	37	390
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27%	32	25	26	32	26	26	26	26	26	32	26	32	335
6.	Инструкторская и судейская практика	4%	5	4	4	5	4	3	4	4	4	5	3	5	50
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контр.	8%	10	7	7	10	7	8	7	8	8	10	8	10	100
	Общее количество часов в месяц		120	96	96	120	96	96	96	96	96	120	96	120	1248