

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н (предпрофессиональная программа)
по виду спорта бокс на 2015-2016 уч.г.

Разделы подготовки	НП (42 недели в год)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (46 недель в год)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й год (42 недели)	2-й год (42 недели)	3-й год (42 недели)	1-й год (46 недель)	2-й год (46 недель)	3-й год (46 недель)	1-й год (46 недель)	2-й год (46 недель)
	6 час. нед.	9 час. нед.	9 час. нед.	12 час. нед.	14 час. нед.	16 час. нед.	24 час. в нед.	28 час. в нед.
	15 чел.	14 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.
1. Теоретическая подготовка	23	18	18	28	45	36	55	64
2. ОФП и СФП	58	85	85	121	135	147	221	284
3. Избранный вид спорта	91	170	170	171	335	390	585	657
4. Другие виды спорта и подвижные игры	26	24	24	33	32	37	55	64
5. Техничко –тактическая и психологическая подготовка	28	43	43	72	84	103	166	193
6. Самостоятельная работа обучающихся	26	38	38	27	13	23	22	26
Общее количество часов (42 и 46 недель)	252	378	378	552	644	736	1104	1288
Предусмотрены часы по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.								

Принят на заседании тренерско-методического совета, протокол от 28.08.2015 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР



Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова

Вид спорта: бокс
Учебный план для спортивно оздоровительной группы

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			4	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
теоретическая подготовка	5-10 %	6,00%	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
ОФП и СФП	20-25%	24,00%	37	5	5	4	4	4	4	4	4	3			
избранный вид спорта	45%	45%	70	7	7	8	8	8	8	8	8	8			
другие виды спорта и подв игры	5-10 %	10,00%	16	3	3	2	1	1	1	2	1	2			
техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	10,00%	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2			
самостоятельная работа обуч-ся	10%	5%	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1			
общее количество часов (39 недель)		100,00%	156	17	18	18	17	17	17	18	17	17	*	*	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



[Handwritten signatures in blue ink]

Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта : бокс
Учебный план для этапа начальной подготовки-1 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			6	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
теоретическая подготовка	5-10 %	9,00%	23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3		
ОФП и СФП	20-25%	23,00%	58	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6		
избранный вид спорта	45%	37%	91	7	7	8	9	10	10	10	10	10	10		
другие виды спорта и подв игры	5-10 %	10,00%	26	5	4	3	3	2	2	2	2	1	2		
техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	11,00%	28	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2		
самостоятельная работа обуч-ся	10%	10%	26	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3		
общее количество часов (42 недели)		100,00%	252	24	24	24	25	26	26	25	26	26	26	*	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта : бокс

Учебный план для этапа начальной подготовки-2 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			9	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	4,70%	18	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		
2. ОФП и СФП	20-25%	22,50%	85	10	9	9	9	9	9	9	8	9	4		
3. Избранный вид спорта	45%	45%	170	16	17	18	18	18	19	18	19	19	8		
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	6,40%	24	4	3	3	3	3	2	2	1	2	1		
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	11,40%	43	4	5	5	5	5	5	5	4	4	1		
6.Самостоятельная работа обуч-ся	10%	10%	38	4	6	3	3	3	3	3	6	4	3		
общее количество часов (42 недели)		100%	378	40	41	40	40	40	40	39	40	40	18	*	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



[Handwritten signatures in blue ink]

Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта : бокс

Учебный план для этапа начальной подготовки-3 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			9	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	4,70%	18	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1		
2. ОФП и СФП	20-25%	22,50%	85	10	9	9	9	9	9	9	8	9	4		
3. Избранный вид спорта	45%	45%	170	16	17	18	18	18	19	18	19	19	8		
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	6,40%	24	4	3	3	3	3	2	2	1	2	1		
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	11,40%	43	4	5	5	5	5	5	5	4	4	1		
6.Самостоятельная работа обуч-ся	10%	10%	38	4	6	3	3	3	3	3	6	4	3		
общее количество часов (42 недели)		100%	378	40	41	40	40	40	40	39	40	40	18	*	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



[Handwritten signatures in blue ink]

Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта: бокс

Учебный план для тренировочного этапа (период базовой подготовки)-1 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			12	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	5,00%	28	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	
2. ОФП и СФП	20-25%	22,00%	121	14	13	13	13	13	10	10	10	10	10	5	
3. Избранный вид спорта	45% +	49%	271	23	25	25	26	26	27	27	26	26	26	14	
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	6,00%	33	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	13,00%	72	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4	
6. Самостоятельная работа обуч-ся	до 10%	5%	27	3	3	2	1	1	2	2	3	3	4	3	
общее количество часов (46 недель)		100%	552	52	54	53	53	53	52	52	52	51	51	29	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта: бокс

Учебный план для тренировочного этапа (период базовой подготовки)-2 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			14	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	7,00%	45	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	
2. ОФП и СФП	20-25%	21,00%	135	15	15	14	14	13	12	12	12	12	10	6	
3. Избранный вид спорта	45% +	52%	335	29	30	30	30	31	32	33	34	34	35	17	
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	5,00%	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	13,00%	84	7	7	9	8	9	9	8	7	7	8	5	
6. Самостоятельная работа обуч-ся	до 10%	2%	13	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
общее количество часов (46 недель)		100%	644	60	61	61	61	61	61	62	61	61	61	34	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

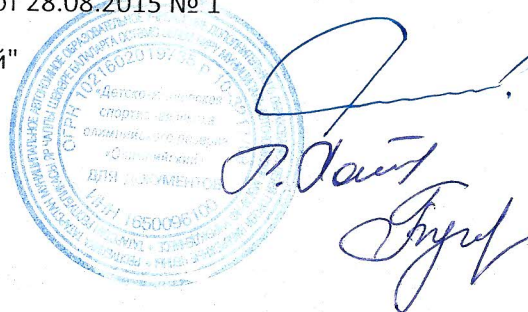
Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта: бокс

Учебный план для тренировочного этапа (период спортивной специализации)-3 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			16	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	5,00%	36	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	
2. ОФП и СФП	20-25%	20,00%	147	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	
3. Избранный вид спорта	45% +	53%	390	36	36	37	38	38	38	38	37	37	37	18	
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	5,00%	37	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	14,00%	103	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	6	
6. Самостоятельная работа обуч-ся	до 10%	3%	23	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	
общее количество часов (46 недель)		100%	736	70	69	69	70	70	70	70	70	70	70	38	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

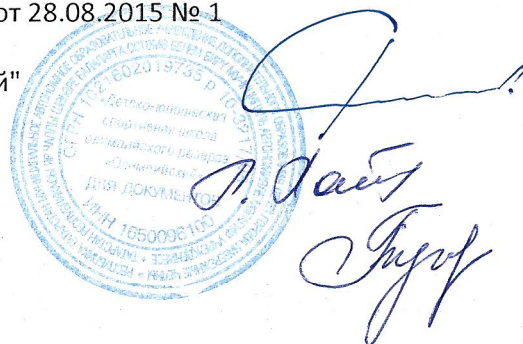
Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта: бокс

Учебный план для этапа совершенствования спортивного мастерства-1 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			24	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	5,00%	55	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	2	
2. ОФП и СФП	20-25%	20,00%	221	22	22	22	21	20	20	20	21	21	21	11	
3. Избранный вид спорта	45% +	53%	585	54	55	55	56	57	57	56	56	56	55	28	
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	5,00%	55	7	6	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	15,00%	166	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	8	
6.Самостоятельная работа обуч-ся	до 10%	2%	22	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	
общее количество часов (46 недель)		100,00%	1104	105	105	105	105	105	105	105	105	104	104	56	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

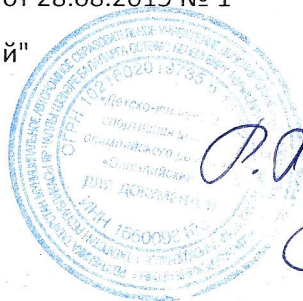
Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



[Handwritten signature]

Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

[Handwritten signature]

Вид спорта: бокс

Учебный план для этапа совершенствования спортивного мастерства-2 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			28	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	5,00%	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	
2. ОФП и СФП	20-25%	22,00%	284	28	28	28	27	27	26	26	26	26	27	15	
3. Избранный вид спорта	45% +	51%	657	62	62	62	63	63	63	63	63	62	62	32	
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	5,00%	64	7	6	6	6	6	6	6	6	5	6	4	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	15,00%	193	17	18	18	19	19	19	19	19	18	18	9	
6. Самостоятельная работа обуч-ся	до 10%	2%	26	3	2	2	1	1	2	2	2	4	4	3	
общее количество часов (46 недель)		100,00%	1288	123	122	122	122	122	122	122	122	121	123	67	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР

Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.

Вид спорта: бокс

Учебный план для этапа совершенствования спортивного мастерства-3 г.о. (предпрофессиональная программа)

	% от общего кол-ва часов	%	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю			28	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	5-10 %	5,00%	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	
2. ОФП и СФП	20-25%	22,00%	284	28	28	28	27	27	26	26	26	26	27	15	
3. Избранный вид спорта	45% +	51%	657	62	62	62	63	63	63	63	63	62	62	32	
4. Другие виды спорта и подв игры	5-10 %	5,00%	64	7	6	6	6	6	6	6	6	5	6	4	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	10-15 %	15,00%	193	17	18	18	19	19	19	19	19	18	18	9	
6. Самостоятельная работа обуч-ся	до 10%	2%	26	3	2	2	1	1	2	2	2	4	4	3	
общее количество часов (46 недель)		100,00%	1288	123	122	122	122	122	122	122	122	121	123	67	*

* -предусматривается работа по индивидуальным планам , а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря

Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

Принят на тренерско-методическом совете от 28.08.2015 № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР "Олимпийский"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УП

Составил заместитель директора по УВР



(Handwritten signatures)

Касимов Р.Х.

Харасова Р.И.

Бухарова Т.И.