

Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка"



«Утверждаю»

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год
УТГ-5 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Недельная нагрузка - 16 астр. час.
 Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнош ение объемов (%)														
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль																	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%																
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	1.1	13	1.6	12	1.5	11	1.4	15	1.9	9	1.1	11	1.4	10	1.3	13	1.6	8	1	15	1.9	7	0.9	166	16		
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	1.6	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	13	1.6	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	166	20
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	34	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	24	2.9	24	2.9	21	2.6	24	2.9	22	2.7	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	283	34.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТП)	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	13	1.6	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	13	1.6	14	1.7	14	1.7	166	20
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТИК)	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	67	8.1	72	8.7	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	70	8.5	69	8.3	72	8.7	67	8.1	72	8.7	66	8	8	832	100	

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МАУ ДО «СШ Красная Горка»
«Утверждаю»



УТГ-4 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й ГОД
Недельная нагрузка - 16 астр. час.
Вид спорта - бокс

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)												
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	1.1	13	1.6	12	1.5	11	1.4	15	1.9	9	1.1	11	1.4	10	1.3	13	1.6	8	1	15	1.9	7	0.9	133	16
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	1.6	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	13	1.6	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	166	20
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	3	0.4	34	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	24	2.9	24	2.9	21	2.6	24	2.9	22	2.7	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	283	34.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТП)	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	13	1.6	14	1.7	14	1.7	14	1.7	14	1.7	13	1.6	14	1.7	166	20
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	67	8.1	72	8.7	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	70	8.5	69	8.3	72	8.7	67	8.1	72	8.7	66	8	832	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»
«Утверждаю»



НП-2 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - бокс

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	10	3.3	11	3.6	9	2.9	13	4.2	11	3.6	10	3.3	11	3.6	13	4.2	9	2.9	15	4.9	8	2.6	131	42
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	50	16.1
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	92	29.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	0.7	3	1	3	1	3	1	2	0.7	1	0.4	3	1	32	10.3
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.4	1	0.4			1	0.4					1	0.4					1	0.4	1	0.4	1	0.4	7	2.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. /
Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка" _____



НП-1 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 5 академ. час.
 Вид спорта - бокс

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)												
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6.5	2.8	5.5	2.4	6.5	2.8	4.5	2	8	3.5	7	3	5.5	2.4	5.5	2.4	7	3	4	1.8	9	3.9	3	1.3	72	30.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	43	18.4
Техническая подготовка (ТехП)	6	2.6	7	3	6	2.6	7	3	7	3	6	2.6	7	3	7	3	7	3	7	3	6	2.6	7	3	80	34.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	2	0.9	1	0.5	3	1.3	32	13.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.5	1	0.5			1	0.5					1	0.5					1	0.5	1	0.5	1	0.5	7	3
Всего кол-во академических часов в месяц	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	18	7.7	234	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. / _____
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____