



Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



**ИП-3 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год  
Недельная нагрузка - 8.04 астр. час.

Вид спорта - бокс

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	%										
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	3.4	13	3.2	12	2.9	14	3.4	13	3.2	14	3.4	15	3.6	14	3.4	15	3.6	168	40.2								
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.2	6	1.5	6	1.5	6	1.5	5	1.2	5	1.2	5	1.2	6	1.5	6	1.5	66	15.8								
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.7	12	2.9	12	2.9	11	2.7	13	3.2	11	2.7	10	2.4	13	3.2	11	2.7	138	33.1								
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (Такп, теорп, пп)	3	0.8	3	0.8	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	0.5	40	9.6								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль (МБВМТИК)	1	0.3					1	0.3			1	0.3					1	0.3	6	1.5								
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>33</b>	<b>7.9</b>	<b>35</b>	<b>8.4</b>	<b>37</b>	<b>8.9</b>	<b>35</b>	<b>8.4</b>	<b>35</b>	<b>8.4</b>	<b>35</b>	<b>8.4</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>33</b>	<b>7.9</b>	<b>418</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. /  /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МАУ «СДЮСШОР «Красная Горка»»



**УТГ-5 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2017-18 учеб. года  
 Недельная нагрузка - 16 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	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	1.4	10	1.3	11	1.4	10	1.3	12	1.5	12	1.5	12	1.5	11	1.4	11	1.4	12	1.5	13	1.6	12	1.5	137	16.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.5	12	1.5	12	1.5	13	1.6	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	145	17.5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	10	1.3	8	1	5	0.7	10	1.3	5	0.7	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	52	6.3
Техническая подготовка (ТехП)	18	2.2	21	2.6	19	2.3	18	2.2	23	2.8	18	2.2	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	261	31.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	15	1.9	17	2.1	18	2.2	17	2.1	17	2.1	15	1.9	15	1.9	15	1.9	15	1.9	15	1.9	15	1.9	15	1.9	189	22.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3					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	28	3.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	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	20	2.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	70	8.5	68	8.2	67	8.1	72	8.7	72	8.7	64	7.7	70	8.5	69	8.3	69	8.3	70	8.5	71	8.6	70	8.5	832	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. /  /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Директор

«Утверждаю»  
Красная Горка»



**СС-1 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастера  
Недельная нагрузка - 20.08 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	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	1.4	14	1.4	10	1	12	1.2	13	1.3	13	1.3	12	1.2	10	1	10	1	12	1.2	13	1.3	10	1	143	13.7
Специальная подготовка (СФП)	16	1.6	16	1.6	15	1.5	15	1.5	16	1.6	14	1.4	16	1.6	14	1.4	15	1.5	15	1.5	15	1.5	16	1.6	183	17.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)					10	1	1	20	2	0.6	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	64	6.2
Техническая подготовка (ТехП)	29	2.8	29	2.8	28	2.7	23	2.3	31	3	23	2.3	30	2.9	29	2.8	28	2.7	29	2.8	30	2.9	30	2.9	339	32.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	22	2.2	22	2.2	19	1.9	20	2	21	2.1	19	1.9	19	1.9	22	2.2	22	2.2	21	2.1	19	1.9	21	2.1	247	23.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.3	3	0.3	2	0.2			3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	32	3.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТИК)	4	0.4	4	0.4							4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	36	3.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	88	8.5	88	8.5	84	8.1	90	8.7	90	8.7	80	7.7	88	8.5	86	8.3	86	8.3	88	8.5	88	8.5	88	8.5	1044	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. /  /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /