

Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка" 

НП-3 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 6 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	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)		11	3.6	12	3.9	9	2.9	11	3.6	11	3.6	11	3.6	10	3.3	11	3.6	11	3.6	11	3.6	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
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)																											
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
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																											
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМК)		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	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	312	100

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

Директор

М.П. ДОСШ "Красная Горка"

«Утверждаю»

УТ-1 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год

Недельная нагрузка - 10.04 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)	10	2	9	1.8	9	1.8	9	1.8	10	2	9	1.8	10	2	10	2	9	1.8	10	2	10	2	9	1.8	114	21.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.4	8	1.6	7	1.4	8	1.6	7	1.4	8	1.6	7	1.4	8	1.6	7	1.4	8	1.6	7	1.4	8	1.6	90	17.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	6	1.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	22	4.3
Техническая подготовка (ТехП)	17	3.3	20	3.9	14	2.7	18	3.5	19	3.7	13	2.5	19	3.7	17	3.3	16	3.1	18	3.5	19	3.7	16	3.1	206	39.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)			6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	66	12.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.6			2	0.4	2	0.4			2	0.4					2	0.4			2	0.4			13	2.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВК)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	11	2.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	46	8.9	40	7.7	46	8.9	44	8.5	40	7.7	44	8.5	44	8.5	42	8.1	44	8.5	46	8.9	42	8.1	522	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. /

Второй тренер-преподаватель /

Директор

МАУ ДОУ «СШ №10 Красноярска»

«Утверждаю»
Красная Горка»

СС-2 (Раханаев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства 2-й год

Недельная нагрузка - 20 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	%	Час	%	Час	%	Час	%		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.5	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	2	0.2	3	0.3	2	0.2	3	0.3	2	0.2	3	0.3	3	0.3	34	3.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	1.4	10	1	10	1	11	1.1	10	1	10	1	11	1.1	10	1	10	1	11	1.1	10	1	10	1	127	12.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	10	1	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	6	0.6	7	0.7	86	8.3
Техническая подготовка (ТехП)	44	4.3	58	5.6	53	5.1	58	5.6	58	5.6	51	5	58	5.6	56	5.4	57	5.5	54	5.2	60	5.8	49	4.8	656	63.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	0.4	4	0.4	2	0.2	3	0.3	4	0.4	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	3	0.3	2	0.2	2	0.2	32	3.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.2	1	0.1	2	0.2	1	0.1	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	22	2.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТИК)	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	6	0.6	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	83	8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	86	8.3	90	8.7	84	8.1	90	8.7	90	8.7	80	7.7	90	8.7	86	8.3	88	8.5	86	8.3	90	8.7	80	7.7	1040	100

Основной тренер-преподаватель Раханаев Д. А. /

Второй тренер-преподаватель