

«Утверждаю»



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

1. Отделение бокса

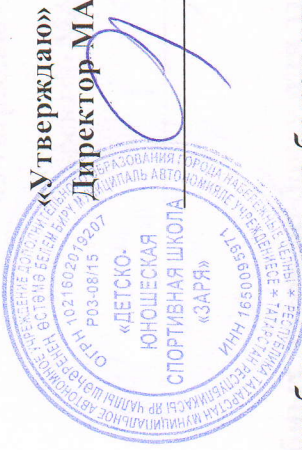
1.1. Учебные планы МАУДО ДЮСШ «Заря» на 2017-2018 учебный год по предпрофессиональной программе на основе федеральных государственных требований
(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)

Виды подготовки/ месяцы	НП		Т(СС)
	1 г.о. 44 нед. 6 час./нед.	свыше г.о. 46 нед. 9 час./нед.	
Теоретическая подготовка	22	20	26
ОФП и СФП	56	82	115
Избранный вид спорта ИВС(бокс)	90	175	236
Другие виды спорта и Подвижные игры	24	28	32
Технико-тактическая подготовка	26	46	63
Самостоятельная работа	24	37	52
Общее количество часов	242	388	524

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»
 Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»
 А.В.Габдрахманов



**Учебный план-график распределения учебных часов по боксу для этапа НП- I г.о.
 (предпрофессиональная программа)-44 недели**

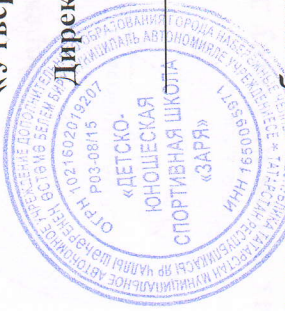
Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общег о кол- ва часов	Всего часов 6 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	9%	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
ОФП и СФП	20-25%	23%	56		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Избранный вид спорта ИВС(бокс)	45%	37%	90	6	10	8	10	8	8	8	8	8	8	8	0
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-10%	10%	24	2	2	2	2		3	3	4	2	2	2	0
Технико-тактическая подготовка	10-15%	11%	26		4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	0
Самостоятельная работа	10%	10%	24	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	0
Общее количество часов		100%	242	12	26	24	26	20	22	24	24	22	24	18	0

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



«Утверждаю»



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

**Учебный план-график распределения учебных часов по боксу для этапа НП- свыше г. о.
(предпрофессиональная программа)-46 недель**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего колла ва часов	Всего часов 9 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	5%	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		0
ОФП и СФП	20-25%	21%	82	8	8	8	8	4	6	8	8	8	8	8	0
Избранный вид спорта(бокс)	45%	45%	175	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	0
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-10%	7%	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		0
Технико-тактическая подготовка	10-15%	12%	46	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Самостоятельная работа	10%	10%	37	3	5	4	5	2	3	3	5	3	4		0
Общее количество часов		100%	388	36	40	37	38	31	34	36	38	35	36	27	0

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов




**Учебный план-график распределения учебных часов по боксу для тренировочного этапа
(период базовой подготовки)-1 г.о. (Т(СС)-1)
(предпрофессиональная программа)-46 недель**

Виды подготовки/ месяцы	По ФГТ	% от общего кол-ва часов	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	5%	26	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	0
ОФП и СФП	20-25%	22%	115	11	11	10	11	10	10	11	11	11	11	8	0
Избранный вид спорта(бокс)	45%	45%	236	22	25	22	25	15	21	25	22	22	21	16	0
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-10%	6%	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0
Технико-тактическая подготовка	10-15%	12%	63	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	5	0
Самостоятельная работа	10%	10%	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	0
Общее количество часов		100%	524	50	52	48	52	40	46	52	50	50	48	36	0

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова





МАУДО ДЮОШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

**1.2. Годовой учебный план МАУДО ДЮОШ «Заря» по боксу
на 2017-2018 учебный год**

По программе спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки
(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)

Виды подготовки/ месяцы	Т(СС)			ССМ		
	2 г.о. 52 нед. 14 час./нед.	3 г.о. 52 нед. 14 час./нед.	3 г.о. 52 нед. 12 час./нед.	1 г.о. 52 нед. 18 час./нед.	1 г.о. 52 нед. 24 час./нед.	Свыше г.о. 52 нед.
Общая физическая подготовка	296	172	147	231	296	
Специальная физическая подготовка	158	179	153	248	318	
Технико-тактическая подготовка	172	276	236	284	400	
Теоретическая подготовка	27	20	18	18	24	
Восстановительные мероприятия	8	7	6	44	59	
Инструкторская и судейская практика	8	7	6	27	24	
Участие в соревнованиях	20	28	24	36	59	
Общее количество часов	689	689	590	888	1180	

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

**Учебный план-график распределения учебных часов по боксу для тренировочного этапа
(период базовой подготовки)-2 Г.о. (Т(СС)-2
(спортивная программа)-52 недели**



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

Виды подготовки/ месяцы	По ФССП	% от общего кол-ва часов	Всего часов 14 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	36-46%	43%	296	24	26	26	24	20	22	24	26	24	24	28	28
Специальная физическая подготовка	20-26%	23%	158	13	14	13	13	10	13	13	13	13	13	16	14
Технико-тактическая подготовка	24-30%	25%	172	14	15	14	15	12	15	14	15	14	14	14	16
Теоретическая подготовка	4-5%	4%	27	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Восстановительные мероприятия	1-2%	1,2%	8					1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	1-2%	1,2%	8	1	1	1	1	1	1						2
Участие в соревнованиях	3-4%	3%	20	2	3	3	3	2		2	2	2	1		
Общее количество часов		100%	689	56	62	59	58	48	54	56	59	56	55	62	64

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

**Учебный план-график распределения учебных часов по боксу для тренировочного этапа
(период спортивной специализации)-3 г.о. (ПСС)-3
(спортивная программа)-52 недели**

Виды подготовки/ месяцы	По ФССП	% от общего кол-ва часов	Всего часов 14 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	24-30%	25%	172	14	16	16	14	10	14	14	14	14	14	16	16
Специальная физическая подготовка	24-30%	26%	179	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15
Технико-тактическая подготовка	32-42%	40%	276	26	23	20	26	14	20	26	22	25	24	24	26
Теоретическая подготовка	3-4%	3%	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	1-2%	1%	7				1		1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	1-2%	1%	7		1	1	1		1	1	1	1			
Участие в соревнованиях	4-5%	4%	28	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Общее количество часов		100%	689	59	60	56	61	44	54	61	58	59	57	60	60

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



**Примерный план-график распределения учебных часов по боксу для тренировочного этапа
(период базовой подготовки)-3 г.о. (ТСС)-3
(спортивная программа)-52 недели**

Виды подготовки/ месяцы	По ФССП	% от общег о кол- ва часов	Всего часов 12 час./нед.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	24-30%	25%	147	13	13	10	12	12	12	12	12	12	12	12	15
Специальная физическая подготовка	24-30%	26%	153	13	13	13	10	11	13	12	12	13	14	14	15
Технико-тактическая подготовка	32-42%	40%	236	22	22	22	22	14	14	18	20	18	18	22	24
Теоретическая подготовка	3-4%	3%	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		
Восстановительные мероприятия	1-2%	1%	6		1	1	1		1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	1-2%	1%	6		1	1	1			1	1	1			
Участие в соревнованиях	4-5%	4%	24			3	4	2	2	2	2	2	3	4	
Общее количество часов		100%	590	50	52	52	52	40	44	48	50	48	48	52	54

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО ДЮСШ «Заря»
А.В. Габдрахманов

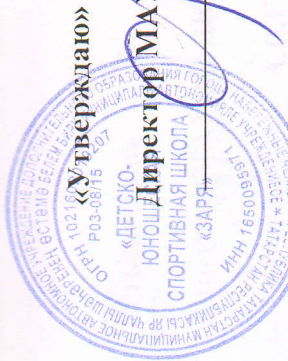


**Учебный план-график распределения часов по боксу для групп ССМ 1 — го года обучения
(спортивная программа)-52 недели**

Виды подготовки/ месяцы	По ФССП	% от общег о кол-ва часов	Всего часов 18 час./нед.	Неделя								VIII	
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	25-33%	26%	231	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20
Специальная физическая подготовка	23-29%	28%	248	22	18	22	22	20	20	22	22	22	22
Технико-тактическая подготовка	26-34%	32%	284	23	25	25	24	25	21	24	24	24	24
Теоретическая подготовка	2-3%	2%	18		1	2		1	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	4-5%	5%	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	2-3%	3%	27	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Участие в соревнованиях	4-5%	4%	36	4		4	4	4	4	3	4	4	3
Общее количество часов		100%	888	78	69	78	75	75	72	78	78	78	78

Т.З.Каримова

Зам. директора по УП



Юридический адрес: Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Заря, д. 102/115, кв. 102
 Инн 1650069971
 Спортивная школа «Заря»
 Директор МАУ ДО ДЮСШ «Заря»
 А.В. Габдрахманов

**Примерный годовой план распределения часов по боксу для групп ССМ свыше года обучения
 (спортивная программа)-52 недели**

Виды подготовки/ месяцы	По ФССП	% от общего кол-ва часов	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	25-33%	25%	296	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	26
Специальная физическая подготовка	23-29%	27%	318	28	28	28	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Технико-тактическая подготовка	26-34%	34%	400	34	34	34	34	34	34	34	34	34	32	32	32
Теоретическая подготовка	2-3%	2%	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	4-5%	5%	59	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика	2-3%	2%	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях	4-5%	5%	59	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
Общее количество часов		100%	1180	100	104	96	104	80	88	100	100	96	100	104	108

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова