

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»  
КШВСМ»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	12	4	3		
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	105-128	131-154	114-160	125-140
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	32-44	47-75	109-152	174-177	177-212	274-299
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	20-29	25-47	37-52	38-50
4.	Техническая подготовка (всего часов)	70-94	109-145	213-291	333-365	405-487	375-565
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	28-37	22-29	52-72	150-168	229-275	324-432

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	5-7	16-18	21-25	25-33	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	3-12	10-14	16-18	42-50	100-133	
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>расчет</b>	<b>237/312</b>	<b>312/415</b>	<b>523/725</b>	<b>837/933</b>	<b>1051/1236</b>	<b>1248/1661</b>
		<b>норматив ФССП</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*), результаты участия в спортивных соревнованиях.