

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО ГО Заречный  
«СП» «СК» «Десантник»  
С.Н. Евсиков  
Приказ № 52 от 18.08.2023 г.



### **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «бокс» этап начальной подготовки  
на период с 01.09.2023 по 31.08.2024 учебно-тренировочного года  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Спортивный  
клуб «Десантник»

г. Заречный

**Пояснительная записка к учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боку этапа начальной подготовки составлен в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055 и Правил вида спорта «бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. №1018).

Учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК Десантник» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК Десантник», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются

МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК Десантник» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Режим функционирования.

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется календарным учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебно-тренировочным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

### Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п                                                               | Виды подготовки                                                                             | Этапы и годы подготовки                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                             | Этап начальной подготовки                                                   |
|                                                                    |                                                                                             | НП - I                                                                      |
|                                                                    |                                                                                             | Недельная нагрузка в часах                                                  |
|                                                                    |                                                                                             | 6                                                                           |
|                                                                    |                                                                                             | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                                                                    |                                                                                             | 2                                                                           |
| 1.                                                                 | Общая физическая подготовка                                                                 | 147                                                                         |
| 2.                                                                 | Специальная физическая подготовка                                                           | 32                                                                          |
| 3.                                                                 | Участие в спортивных соревнованиях                                                          | -                                                                           |
| 4.                                                                 | Техническая подготовка                                                                      | 90                                                                          |
| 5.                                                                 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                      | 34                                                                          |
| 6.                                                                 | Инструкторская и судейская практика                                                         | -                                                                           |
| 7.                                                                 | Медицинские, медико — биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9                                                                           |
| <b>Общее количество часов на период с 01.09.2023 по 31.08.2024</b> |                                                                                             | <b>312</b>                                                                  |