

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ГО Заречный  
«СШ «СК «Десантник»

С.Н. Евсиков

Приказ № 100 от «30» 08 2024.



### **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» этап начальной подготовки на период с 01.09.2024 по 31.08.2025 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 -1
		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 01.09.2024 по 31.08.2025</b>		<b>312</b>