

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

многолетней спортивной подготовки обучающихся по боксу

Цель: подготовка обучающихся по боксу на различных этапах многолетней спортивной подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства).

Категория обучающихся: дети с 6 до 18 лет (свыше 18 лет – по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга).

Срок обучения:

этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1) – 1 год, 312 часов;
этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2) – 1 год, 468 часов;
учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1) – 1 год, 624 часа;
учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) – 1 год, 624 часа;
учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3) – 1 год, 936 часов;
учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4) – 1 год, 936 часов;
учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ-5) – 1 год, 936 часов;
этап спортивного совершенствования первого года обучения (СС-1) – 1 год, 1248 часов;
этап спортивного совершенствования второго года обучения (СС-2) – 1 год, 1456 часов;
этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 1 год, 1664 часа.

Режим занятий:

этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1) – 6 часов в неделю;
этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2) – 9 часов в неделю;
учебно-тренировочный этап первого и второго годов обучения (УТ-1, УТ-2) – 12 часов в неделю;
учебно-тренировочный этап третьего – пятого годов обучения (УТ-3, УТ-4, УТ-5) – 18 часов в неделю;
этап спортивного совершенствования первого года обучения (СС-1) – 24 часа в неделю;
этап спортивного совершенствования второго года обучения (СС-2) – 28 часов в неделю;
этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 32 часа в неделю.

Форма итоговой аттестации: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), выполнение норм и требований спортивных разрядов и званий, результативность соревновательной деятельности.

№ п/п	Наименование разделов программы многолетней спортивной подготовки обучающихся по боксу	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивн ого мастерств а	Формы контроля
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	Весь период	
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	162	206	226	226	260	260	226	134	130	Индивиду ально для каждого обучающ егося	Наблюдение, тесты (физические упражнения)
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	58	80	134	134	240	240	270	210	272		Наблюдение, тесты (физические упражнения)
3.	Технико-тактическая подготовка (всего часов)	72	132	180	180	290	290	290	644	802		Наблюдение, тесты (физические упражнения)
4.	Приемные и переводные нормативы (всего часов)	12	12	14	14	20	20	20	26	36		Тесты (физические упражнения)
5.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	4	6	6	14	14	14	72	60		Наблюдение, опрос (собеседование)
6.	Восстановительные мероприятия (всего часов)	-	18	40	40	80	80	80	100	100		Наблюдение, опрос (собеседование)
7.	Участие в соревнованиях (всего часов)	8	16	24	24	32	32	36	62	56		Наблюдение, результат выступления
	Итого:	312	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1664	

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнение норм и требований спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.