Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа единоборств «Атлант»

Согласовано:

Решением педагогического совета

МУДО «СШЕ «Атлант»

Протокол № 01

От «29» августа 2024 год

Утверждаю:

Директор МУДО «СШЕ «Атлант»

_____ Д. П. Сапунов

Приказ № 01-у

От «29» августа 2024 год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта бокс

Качканар 2024

Пояснительная записка

Учебный план определяет объем нагрузки и ее распределение по уровням спортивной подготовки и составлен на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 N 62, зарегистрировано в Минюсте России 16.03.2021 N 62766).

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки боксёров:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – продолжительность этапов не устанавливается;
- для ЭВСМ – продолжительность этапов не устанавливается

Выделяются следующие уровни спортивной подготовки боксёров:

1. До года занятий на ЭНП;
2. Свыше года занятий на ЭНП;
3. До пяти лет занятий на ТЭ;
4. Занятия на ЭССМ;
5. Занятия на ЭВСМ

Таблица 1. Наполняемость групп

Продолжительность этапов спортивной подготовки и возраст для зачисления на этапы по виду спорта «бокс»

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, из которых 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Таблица 2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

Таблица 3. Особенности организации и проведения тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учета проезда к месту его проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Углубленный уровень)	Базовый уровень	спортивно-оздоровительный этап	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации					
1.1.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта	60	-	-	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации

	Российской Федерации				
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	-	-	Мужчины, женщины: а) основной состав: командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) - 1,5 состава; теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава; иные виды спорта - 2 состава; б) резервный состав: командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) -1 состав; теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава; иные виды спорта - 1 состав. юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав: командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) - 2 состава; теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава; иные виды спорта - 2 состава; б) резервный состав: теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	-	
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	-	-	
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	-	

3. Специальные тренировочные сборы					
3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	14	-	-	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	-	Участники спортивных соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более двух раз в год	-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	- До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год			Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые тренировочные сборы для претендентов	До 60 дней	-	-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более двух раз в год	-	-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

Раздел II

Годовой план распределения учебных часов этапа <u>начальной подготовки</u> НП *<u>1-гои 2-го года</u>* обучения (6 час.)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	98
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях, **кол-во раз**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	8	8	6	8	8	8	8	8	6	8	6	8	90
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	44
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-	2	2	16
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		**26**	**26**	**24**	**26**	**20**	**24**	**24**	**26**	**24**	26	26	26	296

Выходные праздничные дни: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово;23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России;4 ноября – День народного единства., всего - 14 дней.

Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.

Годовой план распределения учебных часов этапа <u>начальной подготовки</u> НП-<u>*3 года*</u> обучения, 8(час.)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	10	10	10	10	12	12	10	16	16	16	144
2.	Специальная физическая подготовка	8	10	6	10	6	8	8	8	6	8	8	8	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях, **кол-во раз**	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	8	2	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	44
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-	2	-	12
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		**34**	**38**	**30**	**36**	**26**	**32**	**34**	**36**	**32**	32	38	32	400

Выходные праздничные дни: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово;23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России;4 ноября – День народного единства., всего - 14 дней.

Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.

Утверждаю:
МУДО «СШЕ «Атлант»
_____ Д. П. Сапунов
Приказ № 47 от «19» августа 2024 г

Раздел III. Календарный учебный график

Учебный план по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Год обучения	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март				
	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-02	03-09	10-16	17-23	24-30
НП 1	с	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п		п	п	п	с
НП 2	с	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п		п	п	п	с
НП 3	с	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п	п	п	п	п	с

Год обучения	апрель				май				июнь					июль				август					Сводные данные в неделях						
	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	каникулы	всего
НП 1		п	п	п	п	п			э	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	8	26	18	1	0	0	52
НП 2		п	п	п	п	п			э	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	8	26	18	1	0	0	52
НП 3		п	п	п	п	п			э	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	6	28	18	1	0	0	52
																						ИТОГО	22	80	54	3	0	0	156

Условные обозначения:
Теоретические занятия - Практические занятия - **П** Самостоятельная работа - **С** Промежуточная аттестация - **Э** Итоговая аттестация - **III** Каникулы- =

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459310

Владелец Сапунов Денис Павлович

Действителен С 07.11.2024 по 07.11.2025