

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШОР № 9

г. Волгограда



*Т.В. Гурьева* Т.В. Гурьева

« 12 » января 2026 года

**Учебный план**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования Спортивной школы**  
**олимпийского резерва № 9**  
**г. Волгограда**  
**на 2026 год.**

Принят на заседании

педагогического совета

МБУ ДО СШОР № 9

« 12 » января 2026 года

протокол № 1

г. Волгоград



## Пояснительная записка.

Учебный план МБУ ДО СШОР № 9 (далее - Учреждение) разработан в соответствии со следующими документами:

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г., ред. от 28.12.2013 г.);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. №1055;

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

### **1. Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».**

Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

#### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической подготовленности и всестороннее и гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго



года;

- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей физической и специальной физической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

**примерный ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по боксу**

| №<br>п/п | Разделы спортивной<br>подготовки                                                          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |            |                                                    |            |            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------|------------|------------|
|          |                                                                                           | Этап начальной подготовки          |            |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |            |
|          |                                                                                           | 1                                  | 2          | 3          | 1                                                  | 2          | 3          |
|          |                                                                                           | 4,5 час.                           | 6 час.     | 8 час.     | 12 час.                                            | 12 час.    | 12 час.    |
| 1.       | Общая физическая подготовка                                                               | 104                                | 124        | 148        | 138                                                | 138        | 138        |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                                                         | 30                                 | 52         | 62         | 130                                                | 130        | 130        |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | -                                  | -          | -          | 24                                                 | 24         | 24         |
| 4.       | Техническая подготовка                                                                    | 68                                 | 108        | 132        | 252                                                | 252        | 252        |
| 5.       | Тактическая, теоретическая психологическая подготовка                                     | 26                                 | 22         | 62         | 62                                                 | 62         | 62         |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика                                                       | -                                  | -          | -          | 6                                                  | 6          | 6          |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6                                  | 6          | 12         | 12                                                 | 12         | 12         |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                             | <b>234</b>                         | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>624</b>                                         | <b>624</b> | <b>624</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397073

Владелец Гурьева Татьяна Викторовна

Действителен с 22.06.2026 по 22.06.2027