



Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 год.
Учебно-тренировочный этап 2-й год
Недельная нагрузка 12 астр.часа.
Вид спорта-бокс

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Часы	%
1	ОФП	11	12	10	10	11	10	10	10	11	14	14	14	137	22
2	СФП	10	11	11	12	12	11	11	12	10	10	10	10	130	20.9
3	Техническая подготовка	20	21	21	22	21	21	21	20	21	19	21	19	247	39.6
4	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	21	3.4
5	Медицинский контроль	2								2				4	0.7
6	Теоретические занятия	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	22	3.6
7	Тактическая подготовка	2	6	5	6	6	3	5	5	4	4	5	4	55	8.9
8	Контрольные и переводные требования	4								4				8	1.3
	Всего часов:	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	54	51	624	100

Тренер-преподаватель
Методист

Т.Ш.Идрисов
Н.С.Далуев



Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 год.
 Этап начальной подготовки 2-й год
 Недельная нагрузка 6 астр. часа.
 Вид спорта-бокс

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Часы	%
1	ОФП	8	9	6	5	5	4	5	5	5	7	10	9	78	25
2	СФП	3	7	5	6	5	5	6	6	5	3	2	3	56	18
3	Техническая подготовка	7	10	11	10	10	11	10	11	11	10	13	12	126	40.4
4	Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1				6	2
5	Медицинский контроль	2								2				4	1.3
6	Теоретические занятия	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	16	5.2
7	Тактическая подготовка	1	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	22	7.1
8	Контрольные и переводные требования	2								2				4	1.3
	Всего часов:	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	312	100

Тренер-преподаватель
 Методист


 Т.Ш.Идрисов

 Н.С.Далуев



Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 год.
 Этап начальной подготовки 1-й год
 Недельная нагрузка 4.5 астр. часа.
 Вид спорта-бокс

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Часы	%
1	ОФП	6	8	8	6	7.5	5	6.5	6.5	5	7.5	8	8	82	35.1
2	СФП	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	14.2
3	Техническая подготовка	6	7.5	7.5	7.5	9	7	8	8	7.5	8.5	7	7	90.5	38.7
4	Психологическая подготовка				1	1								2	0.9
5	Медицинский контроль	2								2				4	1.8
6	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	10	4.3
7	Тактическая подготовка	0.5	1	1	1	1	0.5	1	1		0.5	0.5	0.5	8.5	3.7
8	Контрольные и переводные требования	2								2				4	1.8
	Всего часов:	19.5	19.5	19.5	19.5	22.5	16.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	234	100

Тренер-преподаватель
 Методист


 Т.Ш.Идрисов
 Н.С.Далуев



Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 год.
Этап начальной подготовки 1-й год
Недельная нагрузка 4.5 астр. часа.
Вид спорта-бокс

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Часы	%
1	ОФП	6	8	8	6	7.5	5	6.5	6.5	5	7.5	8	8	82	35.1
2	СФП	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	14.2
3	Техническая подготовка	6	7.5	7.5	7.5	9	7	8	8	7.5	8.5	7	7	90.5	38.7
4	Психологическая подготовка				1	1								2	0.9
5	Медицинский контроль	2								2				4	1.8
6	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	10	4.3
7	Тактическая подготовка	0.5	1	1	1	1	0.5	1	1		0.5	0.5	0.5	8.5	3.7
8	Контрольные и переводные требования	2								2				4	1.8
	Всего часов:	19.5	19.5	19.5	19.5	22.5	16.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	234	100

Тренер-преподаватель
Методист


Т.Ш.Идрисов
Н.С.Далуев