

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ на 2024 год
24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях		11	5	4	7	6		5	3	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	33	32	30	33	33	34	33	33	32	33	32	27	385
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	19	25	25	26	20	30	25	25	25	25	24	300
6	Инструкторско-судейской практика	5	3	5	3	5	3	3	4	4	5	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	4	7	2	4	7	7	3	7	6	5	60
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней	27	25	27	26	26	25	27	27	25	27	26	25	

Тренер-преподаватель Балдаков Д.И.

Инструктор-методист Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"
 Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ на 2024 год
 32 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	11	12	12	12	11	12	12	11	12	12	10	140
2	Специальная физическая подготовка	26	25	25	25	25	25	25	25	25	26	25	23	300
3	Участие в спортивных соревнованиях		10	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
4	Техническая подготовка	52	41	46	45	47	45	46	47	44	47	46	49	555
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	35	36	35	35	34	36	36	34	35	34	29	414
6	Инструкторско-судейской практика	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	7	11	12	15	10	16	15	10	15	13	13	150
	Всего часов по месяцам и в год	144	133	139	138	144	134	144	144	133	144	139	128	1664
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер - преподаватель Романов Т.Б.

Инструктор-методист Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"
 Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ на 2024 год
 24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	5	5	4	4	4	5	5	3	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	33	32	30	33	33	31	33	33	32	33	32	30	385
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторско-судейской практика	5	3	5	3	5	3	3	4	4	5	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	4	7	2	4	7	7	3	7	6	5	60
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	104	100	108	108	100	108	104	100	1248
	Количество дней	27	25	27	26	26	25	27	27	25	27	26	25	

Тренер-преподаватель

Галеев Д.Д.

Инструктор-методист

Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"



Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели на 936 часов
для группы учебно-тренировочного этапа 4 года на 2024 год

18 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	15	14	14	14	15	14	14	15	13	14	14	14	170
3	Участие в спортивных соревнованиях		6	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	40
4	Техническая подготовка	30	23	27	27	27	25	27	27	27	27	27	25	319
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	16	18	16	17	15	17	17	17	17	17	16	201
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	30
7	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3		5	3	3	5	4		6	3		36
	Всего часов по месяцам и в год	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936
	Количество дней	26	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	

Тренеры-преподаватели:  /Гапилов М.-Ц.Р.

 /Ханхабаев В.Г.


Инструктор-методист  /Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
 01 г.
 2024
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"
 Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу годичного цикла на 52 недели 468 часов для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года на 2024 год
 9 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	15	14	14	17	15	14	15	15	16	16	15	14	180
2	Специальная физическая подготовка	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	70
3	Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	11	135
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	5	5	4	7	6	5	7	5	7	65
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3		3	2	2	2					18
	Всего часов по месяцам и в год	41	38	38	39	40	36	41	40	38	41	38	38	468
	Количество дней	22	20	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	

Тренер-преподаватель

 Чамсорет С.Д.

Инструктор-методист

 / Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"
 Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели на 936 часов для группы учебно-тренировочного этапа 4 года
 18 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	15	14	14	14	15	14	14	15	13	14	14	14	170
3	Участие в спортивных соревнованиях		6	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	40
4	Техническая подготовка	30	23	27	27	27	25	27	27	27	27	27	25	319
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	16	18	16	17	15	17	17	17	17	17	16	201
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	30
7	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3		5	3	3	5	4		6	3		36
	Всего часов по месяцам и в год	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936
	Количество дней	26	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	

Тренеры-преподаватели: Семенов С.М. /Семенов С.М.

Кислицын Д.С. /Кислицын Д.С.

Инструктор-методист Бардуева Д.Б. /Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ на 2024 год
26 ч. в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	10	10	10	11	10	10	10	10	10	9	9	120
2	Специальная физическая подготовка	22	18	20	18	20	20	25	20	18	21	21	17	240
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	5	6	5	6	5	5	3	4	4	5	5	60
4	Техническая подготовка	32	33	32	33	34	32	35	35	32	37	35	32	402
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	28	30	32	33	30	31	31	33	34	31	27	370
6	Инструкторско-судейской практика	4	4	5	4	5	3	3	6	4	4	4	4	50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	10	10	10	8	9	8	12	7	7	8	10	110
	Всего часов по месяцам и в год	117	108	113	112	117	109	117	117	108	117	113	104	1352
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер-преподаватель _____ / Сенотрусов А.П.

Инструктор-методист _____ / Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели 520 часов учебно-тренировочного этапа 1 года
10 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	9	7	8	7	7	8	8	7	90
3	Участие в спортивных соревнованиях		3	2	3	2		2		2	1			15
4	Техническая подготовка	18	13	14	16	15	17	17	16	14	13	16	14	183
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	7	6	7	7	7	7	6	7	7	7	6	6	80
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2			2		2	3		4		2	17
	Всего часов по месяцам и в год	46	42	42	44	46	42	46	44	42	44	42	40	520
	Количество дней	22	21	21	22	22	22	22	22	22	22	21	21	

Тренер-преподаватель _____ /Сенотрусов А.П.

Инструктор-методист _____ /Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.


План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ на 2024 год
24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях		11	5	4	7	6		5	3	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	33	32	30	33	33	34	33	33	32	33	32	27	385
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	19	25	25	26	20	30	25	25	25	25	24	300
6	Инструкторско-судейской практика	5	3	5	3	5	3	3	4	4	5	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	4	7	2	4	7	7	3	7	6	5	60
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней	27	25	27	26	26	25	27	27	25	27	26	25	

Тренер-преподаватель Стеф. Керисев.у.

Инструктор-методист Д.Б. /Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"


Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели 624 часов на учебно-тренировочном этапе 2 года
12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	121
2	Специальная физическая подготовка	10	8	10	8	10	9	9	10	9	9	9	9	110
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2		25
4	Техническая подготовка	18	17	17	18	18	16	19	18	18	19	17	15	210
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10	9	9	9	9	10	9	10	10	10	10	9	114
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	19
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2		2	3	2	3	3	2	2	2	2	25
	Всего часов по месяцам и в год	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
	Количество дней													

Тренер-преподаватель 

Инструктор-методист  /Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов учебно-тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ на 2024 год
24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	21	20	22	20	22	21	22	21	21	20	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях		11	5	4	7	6		5	3	5	5	4	55
4	Техническая подготовка	33	32	30	33	33	34	33	33	32	33	32	27	385
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	19	25	25	26	20	30	25	25	25	25	24	300
6	Инструкторско-судейской практика	5	3	5	3	5	3	3	4	4	5	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	3	4	7	2	4	7	7	3	7	6	5	60
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней	27	25	27	26	26	25	27	27	25	27	26	25	

Тренер-преподаватель

Инструктор-методист

/Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели 624 часов на учебно-тренировочном этапе 2 года
12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	121
2	Специальная физическая подготовка	10	8	10	8	10	9	9	10	9	9	9	9	110
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2		25
4	Техническая подготовка	18	17	17	18	18	16	19	18	18	19	17	15	210
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10	9	9	9	9	10	9	10	10	10	10	9	114
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	19
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2		2	3	2	3	3	2	2	2	2	25
	Всего часов по месяцам и в год	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624
	Количество дней													

Тренер-преподаватель

У. Цоктоев У.Д.

Инструктор-методист

Д.Б. Бардуева /Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДОУРБ "РСШОР"
 Цоктоев Б.Б-Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 1664 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ на 2024 год
 32 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	11	12	12	12	11	12	12	11	12	12	10	140
2	Специальная физическая подготовка	26	25	25	25	25	25	25	25	25	26	25	23	300
3	Участие в спортивных соревнованиях		10	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
4	Техническая подготовка	52	41	46	45	47	45	46	47	44	47	46	49	555
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	35	36	35	35	34	36	36	34	35	34	29	414
6	Инструкторско-судейской практика	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	7	11	12	15	10	16	15	10	15	13	13	150
	Всего часов по месяцам и в год	144	133	139	138	144	134	144	144	133	144	139	128	1664
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер -преподаватель  Чимитов Б.А.

Инструктор-методист  /Бардуева Д.Б.