

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»

В. А. Дмитриев

«01» сентября 2023г.

План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для спортивно-оздоровительной группы отделения бокс



№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	ОФП	11	15	15	14	12	15	14	15	13	-	-	-	124
2	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	6	-	-	-	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	12	12	12	13	12	12	12	12	13	-	-	-	110
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Всего часов:		34	35	35	35	34	35	34	35	35	-	-	-	312

Тренер-преподаватель:

*Сухоминко А.В.*  
*Дуринов А.О.*  
*Щербаков А.С.*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kurbokshola@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

МБУ ДО «СПШ бокса»

В. А. Дмитриев

«01» сентября 2023г.



План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для группы начальной подготовки I-го года отделеия бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	106
2	СФП	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	70
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:		19	20	19	20	18	19	20	20	19	20	20	20	20	234

Тренер-преподаватель:

Михайлов С.А. *С.А. Михайлов*  
 Выходин А.В. *А.В. Выходин*



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru



УТВЕРЖДАЮ  
 ИБУ ДО «СПШ бокса»  
 В.А. Дмитриев  
 «01» сентября 2023г.

План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для группы начальной подготовки 1-го года отделения бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	106
2	СФП	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	70
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:		19	20	19	20	18	19	20	20	19	20	20	20	20	234

Тренер-преподаватель:

Тычков В.А. *shp*  
 Выховин В.В. *shp*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А, e-mail: kurskboxing@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ  
«СШОД» 01 сентября 2023г.  
В.А. Дмитриев



План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
для группы начальной подготовки 2-го и 3-го года отчисления бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	10	11	10	11	10	10	10	10	10	11	10	11	11	124
2	СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	9	8	10	8	10	11	10	9	10	8	10	7	110	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	28	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4	
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Тренер-преподаватель:

Суровов А.О. *[Signature]*  
Суровов А.О. *[Signature]*  
Суровов А.А. *[Signature]*  
Суровов А.А. *[Signature]*

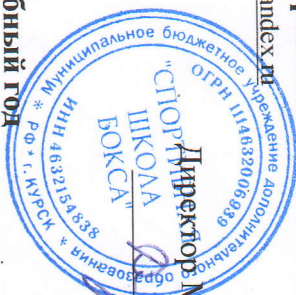


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: [kizko@shpboksa.ru](mailto:kizko@shpboksa.ru)

УТВЕРЖДАЮ

«Спортивная школа бокса»  
Директор МБУ ДО «СПШ бокса»  
В. А. Дмитриев

«01» сентября 2023г.



### План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го года отделения бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	9	9	9	9	8	8	8	9	8	9	9	9	9	104
2	СФП	8	8	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	9	104
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
4	Техническая подготовка	15	16	15	16	15	15	16	16	15	16	16	15	16	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
6	Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-	6	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-	1	10	
<b>Всего часов:</b>		<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>	

Тренер-преподаватель:

*Владимир В. В. Козлов*  
Владимир В. В. Козлов  
Владимир В. В. Козлов

УТВЕРЖДАЮ  
 В.А. Дмитриев  
 «01» сентября 2023г.



**План-график**

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
 для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года отделения бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	146
2	СФП	12	13	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	146	
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	22	
4	Техническая подготовка	22	21	22	21	24	22	22	22	22	22	21	21	262	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11	131	
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1	-	7	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14	
<b>Всего часов:</b>		<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

Тренер-преподаватель:  
*Мухомов Д.А. ДМ*



УТВЕРЖДАЮ

В. А. Дмитриев

«01» сентября 2023г.



**План-график**

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го и 5-го года отселения бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	10	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	11	11	126
2	СФП	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13	13	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	42	
4	Техническая подготовка	27	26	28	26	30	30	29	27	29	26	28	26	332	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13	150	
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	16	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	16	
<b>Всего часов:</b>		<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>832</b>	

Тренер-преподаватель:

*Виталий В. В. Давыдов*  
*Александр А. А. Давыдов*  
*Сергей С. С. Давыдов*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: kurbokboxing@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ бокса»  
В.А. Дмитриев

«01» сентября 2023г.



План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
для группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения бокс

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	ОФП	14	15	14	15	14	14	15	15	14	15	14	15	174
2	СФП	18	20	18	20	18	18	18	18	18	20	18	20	224
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	63
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	30	33	27	33	33	32	31	33	28	33	28	374
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	63
<b>Всего часов:</b>		<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

Тренер-преподаватель  
Пирогов О.А.