

Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
УТВЕРЖДЕНО
 Приказом БМДУ СОК «Лидер»
 от 31.01.2023 №2-О
 П.М. Кротов



Годовой учебно-тренировочный план

Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах					Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24		
		2	2	3	3	3	3	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20					8-16					4-8	1-2
1.	Общая физическая подготовка	95	110	145	105	130	145	120	140	125	110		
2.	Специальная физическая подготовка	30	45	60	85	100	120	140	160	175	220		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	15	20	25	30	30	35		
4.	Техническая подготовка	56	91	129	185	220	260	269	297	322	370		
5.	Тактическая подготовка	8	9	10	20	23	26	50	55	75	85		
6.	Теоретическая подготовка	8	9	10	20	23	26	50	55	75	85		
7.	Психологическая подготовка	8	9	10	20	23	26	50	55	75	85		
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	8	9	10	12		
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	8	9	10	12		
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	10	10	12	32	80		
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	6	8	10		
12.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	84	96	108	120	144		
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248		