



Утверждена Директор МАУ ДО МО РК «СШ № 1»

А.В.Кушу

Приказ от « _____ » _____ 2023г

№ _____

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	Общая физическая подготовка	103	112	112	115	115	115	125	125
2	Специальная физическая подготовка	33	47	47	93	93	93	187	187
3	Участие в спортивных соревнованиях				16	16	16	47	47
4	Техническая подготовка	70	103	103	197	197	197	250	250
5	Иные виды подготовки ,в том числе:	23	47	47	93	93	93	125	125
5.1	Тактическая подготовка	5	12	12	38	38	38	62	62
5.2	Теоретическая подготовка	14	31	31	44	44	44	31	31
5.3	Психологическая подготовка	5	3	3	11	11	11	31	31
6	Виды практической подготовки ,в том числе:	0	0	0	16	16	16	23	23
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	11	11	11	16	16
6.2	Судейская практика	0	0	0	5	5	5	8	8
7	Виды мероприятий ,в том числе:	5	3	3	16	16	16	23	23
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	5	16	16
7.2	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	11	11	11	8	8
8.	Интегральная подготовка								
Общее количество часов в год		234	312	312	546	546	546	780	780