

Годовой учебно-тренировочный план

по виду спорта бокс

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	98	114	143	132	137	145	155	161
2.	Специальная физическая подготовка	34	56	74	83	108	137	157	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	18	21	33	46

4.	Техническая подготовка	70	81	113	182	210	265	287	334
5.	Тактическая подготовка	18	38	58	67	94	95	117	135
6.	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	14	14	20	20
7.	Психологическая подготовка	4	8	8	12	14	16	20	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	4	6	6
9.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	5	15	21	21	21
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	3	7	11	10	10	16	16
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936