

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДО МО «СШОР по боксу»
 С.С. Введенский
 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
 ГБУ ДО МО «СШОР ПО БОКСУ» с 01 января 2025 года

ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ													
№ п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)					ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		ЭТАП ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
		НП-1 г.	НП-2 г.	НП-3 г.	УТЭ-1 г.	УТЭ-2 г.	УТЭ-3 г.	УТЭ-4 г.	УТЭ-5 г.	ССМ до 1 г.	ССМ св. 1 г.		
1	Общая физическая подготовка	117	122	160	100	124	146	148	150	135	140	100	
2	Специальная физическая подготовка	36	48	72	90	112	131	152	178	188	204	230	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	19	19	22	30	37	41	40	50	
4	Техническая подготовка	74	106	138	180	231	269	279	309	343	360	380	
5	Тактическая/теоретическая /психологическая подготовка	28	31	41	100	106	124	177	206	260	320	328	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13	13	14	20	28	31	35	50	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	18	19	22	26	28	42	45	110	
8	Общее количество часов в год	260	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	
9	Общее количество часов в неделю	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки годичного цикла рассчитан на 52 недели (согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по боксу).