


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДО МО «СШОР по боксу»
 С.С. Введенский _____ 12 _____ 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГБУ ДО МО «СШОР ПО БОКСУ» с 1 января 2024 года

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

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