

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)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1-ый год	2-ый, 3-ий год	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16			4-6
1.	Общая физическая подготовка	105	116	104	125	133	112
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	88	106	150	159
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	19	33	47
4.	Техническая подготовка	66	103	198	237	308	318
5.	Тактическая подготовка	16	23	62	76	114	169
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	5	8	16	20	28	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	10	8
10.	Судейская практика	-	-	3	5	15	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	31
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	2	8	9	13	8
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п		Разделы подготовки	Этапы подготовки												ЭССМ							
			НП						УТГ													
			1-й год		Свыше года		%		1-й год		%		2-й, 3-й год				%		Свыше трех лет		%	
			1-й год	%	Свыше года	%	1-й год	%	2-й, 3-й год	%	Свыше трех лет	%	Весь период	%								
1.		Общая физическая подготовка (%)	105	45%	116	37%	104	20%	125	20%	133	16%	112	12%								
2.		Специальная физическая подготовка (%)	33	14%	50	16%	88	17%	106	17%	150	18%	159	17%								
3.		Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	16	3%	19	3%	33	4%	47	5%								
4.		Техническая подготовка (%)	66	28%	103	33%	198	38%	237	38%	308	37%	318	34%								
5.		Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	23	10%	34	11%	88	17%	106	17%	158	19%	225	24%								
6.		Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	10	2%	12	2%	25	3%	28	3%								
7.		Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	3%	9	3%	16	3%	19	3%	25	3%	47	5%								
Общее количество часов			234	100%	312	100%	520	100%	624	100%	832	100%	936	100%								
Количество часов в неделю			4,5		6		10		12		16		18									