

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО «СШ «Виктория»
 М.А.Пчехачеков
 « 29 » декабря 2023г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»
на 2024 учебно-тренировочный год

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																		СОВЕРШ СПОРТ МАСТ-ВА	
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (Этап спортивной специализации)								Без огранич ений					
		До года		Свыше года				До трех лет				Свыше трех лет				Без огранич ений					
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
1	2	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.1	Общая физическая подготовка	105	45	122	39	150	36	114	22	137	22	146	20	142	17	125	15	125	12		
1.2	Специальная физическая подготовка	28	12	47	15	67	16	94	18	112	18	131	18	150	18	150	18	177	17		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	10	2	13	2	29	4	33	4	42	5	52	5		
1.4	Техническая подготовка	70	30	100	32	133	32	182	35	218	35	255	35	291	35	274	33	322	31		
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	11	37	12	58	14	94	18	112	18	131	18	166	20	175	21	270	26		
1.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	2	13	2	14	2	25	3	33	4	42	4		
1.7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	8	2	16	3	19	3	22	3	25	3	33	4	52	5		
щее кол-во тренировочных часов в год (на 52 недели)		234	100	312	100	416	100	520	100	624	100	728	100	832	100	832	100	1040	100		
Количество часов в неделю		4,5		6		8		10		12		14		16		16		20			
Кол-во тренировок в неделю		3		3-4		4-5		4-6		4-6		5-6		6-7		6-7		7-9			
Общее количество тренировок в год		156		156-208		208-260		208-312		208-312		260-312		312-364		312-364		364-468			
2.	Объем соревновательной деятельности: -соревнования	-	-	-	-	3	-	5	-	5	-	5	-	6	-	6	-	6	-	6	
3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спорт соревнованиям	В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов																			
4.	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному графику)																			
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа спортивной подготовки																			

ПРИМЕЧАНИЕ:

Праздничные дни: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября