

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «БОКС»**

Н 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			До трех лет	Свыше трех лет			Недельная нагрузка в часах	
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
1.	Общая физическая подготовка	89-105	118-140	112-131	150-175	104-144	146-160	125-141	140-159	125-146	150-175
		38-45%		36-42%		20-22%		15-17%		12-14%	
2.	Специальная физическая подготовка	23-33	31-44	47-56	62-75	83-109	116-153	141-183	159-206	177-229	212-275
		10-14%		15-18%		16-21%		17-22%		17-22%	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10-21	14-29	25-42	28-47	31-52	37-62
		2-4%				3-5%				3-5%	
4.	Техническая подготовка	51-70	69-94	100-109	133-146	182-208	255-291	274-333	309-374	312-364	374-437
		22-30%		32-35%		35-40%		33-40%		30-35%	
5.	Тактическая подготовка	7-23	9-31	9-50	12-66	42-120	65-175	133-208	150-234	208-291	250-349
		3-10%		3-16%		8-23%	9-24%	16-25%	16-25%	20-28%	20-28%
6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	10	10	16	16	20	20
		1%		1%		2%	1%	2%	2%	2%	

7.	Психологическая подготовка	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3
		1%		1%		0,1%		0,2%		0,3%	0,2%
8.	Контрольные мероприятия (тестирование контроль)	2-7	3-9	3-9	4-12	10-21	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
		1-3%	1-3%	1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5-16	7-22	17-33	19-37	21-42	25-50
				1-3%		2-4%		2-4%			
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5-16	7-22	17-33	19-37	21-42	25-50
				1-3%		2-4%		2-4%			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-7	3-9	3-9	4-12	10-21	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
		1-3%	1-3%	1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
12.	Восстановительные мероприятия	2-7	3-9	3-9	4-12	10-21	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
		1-3%	1-3%	1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1248
14.	Самостоятельная подготовка (10-20%)	4,5 23-46	6 31-62	6 31-62	8 41-83	10 52-104	14 73-146	16 83-166	18 94-187	20 104-208	24 125-250

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026