

ПРИНЯТА на заседании
трениерско-педагогического
совета
от «18» 05 2023 г.
Протокол № 2

**Годовой учебно-тренировочный план
МАЛОКУРИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА» Бокс**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2	
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8
1.	Общая физическая подготовка	120	124	145	175
2.	Специальная физическая подготовка	25	90	170	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	4	4
4.	Техническая подготовка	25	45	140	176
5.	Тактическая подготовка	29	16	24	34
6.	Теоретическая подготовка	31	18	19	19
7.	Психологическая подготовка		12	12	12
8.	Контрольные мероприятия	2	2	2	2

	(тестирование и контроль)				
9.	Инструкторская практика			2	2
10.	Судейская практика			2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4
12.	Восстановительные мероприятия		1	2	2
Общее количество часов в год		234	312	520	624