

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отделения бокса.

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года (1 год обучения)	свыше года (2-3 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4-5 год обучения)	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	10-14	16-18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	
	Наполняемость групп (человек)				
	от 10		от 8		
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936
1. Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	
2. Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	
3. Участие в спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	3-5	
4. Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	
Соревновательная деятельность					
1	Контрольные	-	2	3	2
2	Отборочные	-	1	1	2
3	Основные	-	-	1	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024