

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства отделения бокса.**

| Виды подготовки  | Этап совершенствования спортивного мастерства                               | Этап высшего спортивного мастерства |   |
|--|---|-------------------------------------|---|
|  | Недельная нагрузка в часах  |                                     |   |
|  | 20-24   | 30                                  |   |
|  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                     |   |
|  | 4   | 4                                   |   |
|  | Наполняемость групп (человек)   |                                     |   |
|  | 4   | 1                                   |   |
| Общее количество часов в год   | 1040-1248   | 1560                                |   |
| 1. Общая физическая подготовка (%)   | 12-14   | 9-10                                |   |
| 2. Специальная физическая подготовка (%)   | 17-22   | 18-22                               |   |
| 3. Участие в спортивные соревнования (%)   | 3-5   | 3-5                                 |   |
| 4. Техническая подготовка (%)  | 31-39   | 30-38                               |   |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 22-30   | 26-34                               |   |
| 6. Инструкторская и судейская практика (%)   | 2-4   | 2-4                                 |   |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-6   | 8-10                                |   |
| <b>Соревновательная деятельность</b>   |   |                                     |   |
| 1  | Контрольные   | 2                                   | 2 |
| 2  | Отборочные  | 2                                   | 2 |
| 3  | Основные  | 2                                   | 2 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024