



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СП №4

Гуляев М.О. Туясинский район

С.А. Забурасв

2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 учебный год
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этапы начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
		час	час	час	час
1.	Общая физическая подготовка	116	114	114	125
2.	Специальная физическая подготовка	37	48	109	109
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	20	20
4.	Техническая подготовка	75	109	207	218
5.	Тактическая подготовка	12	10	17	90
6.	Теоретическая подготовка	12	16	18	25
7.	Психологическая подготовка	5	10	17	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	6
9.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	6	6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	3
11.	Восстановительные мероприятия	0	0	3	5
Самостоятельная подготовка (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)		39	50	84	102
Общее количество часов (%) в год		260	312	520	624

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

С.А. Манькова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430584

Владелец Забураев Сергей Александрович

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025