

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочных занятий по боксу из расчета на 52 недели (астрономический час)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																					
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		час	%	час	%		
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
		Недельная нагрузка в часах																					
		4,5		6		8		10		12		14		16		18		20		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																					
		2						3										4		4			
1.	Общая физическая подготовка	101	43	119	38	154	37	110	21	125	20	146	20	125	15	140	15	135	13	112	9		
2.	Специальная физическая подготовка	33	14	50	16	63	15	110	21	132	21	139	19	166	20	196	21	229	22	237	19		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	3	1	4	1	21	4	25	4	29	4	42	5	46	5	42	4	50	4		
4.	Техническая подготовка	68	29	100	32	133	32	192	37	243	39	255	35	316	38	347	37	353	34	375	30		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	11	34	11	54	13	72	14	81	13	138	19	149	18	168	18	229	22	325	26		
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	3	1	4	1	5	1	6	1	7	1	17	2	19	2	21	2	37	3		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	4	1	10	2	12	2	14	2	17	2	19	2	31	3	112	9		
Общее количество часов в год		234		312		416		520		624		728		832		936		1040		1248			