



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СПОР №5
Тува Республика
Министерство образования и спорта
г. Тува
ул. Т. Тува
Министерство образования и спорта
г. Тува
ул. Т. Тува
Министерство образования и спорта
г. Тува
ул. Т. Тува

« 01 » марта 2023 года

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта « БОКС » на 2023 год

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5		ЭССМ		ЭВСМ	
		ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%
1	Общая физическая подготовка	114	44	119	38	150	36	115	22	125	20	144	20	133	16	140	15	135	13	112	9
2	Специальная физическая подготовка	36	14	47	15	63	15	94	18	112	18	131	18	158	19	178	19	198	19	225	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	16	3	25	4	29	4	33	4	37	4	52	5	63	5
4	Техническая подготовка	76	29	100	32	133	32	192	37	232	37	263	36	299	36	328	35	343	33	374	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	12	43	14	62	15	88	17	106	17	131	18	175	21	197	21	240	23	337	27
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	5	1	12	2	15	2	17	2	28	3	31	3	37	3
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	3	1	8	2	10	2	12	2	15	2	17	2	28	3	41	4	100	8
	Количество часов в неделю	5		6		8		10		12		14		16		18		20		24	
	Итого количество часов в год с учетом периода активного отдыха по индивидуальным планам самостоятельной подготовки	260	100	312	100	416	100	520	100	624	100	728	100	832	100	936	100	1040	100	1248	100

Заместитель директора
Е.В.Картамышева