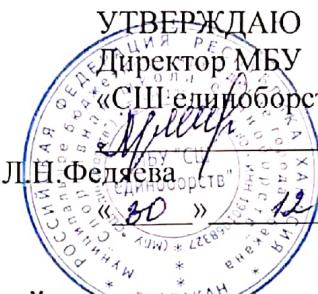


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ
 «СШ единоборств» г.Абакана

М.П. Федяева
 Л.Н.Федяева

2020г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 к программе спортивной подготовки по боксу
 МБУ «СШ единоборств»
 на 2021 учебный год
 на 52 недели
 с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство ования спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	Весь период
Количество учебных групп/количество занимающихся	2/35	1/15	3/47	2/24	1/4
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14
Количество тренировок в год	208	260	364	520	728
Общая физическая подготовка	178	234	250	225	364
Специальная физическая подготовка	62	103	125	243	408
Техническая, тактическая подготовка	62	122	187	374	495
Теоретическая и психологическая подготовка	10	9	25	28	29
Восстановительные мероприятия	-	-	12	19	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	9	29
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	38	73