



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 " 09 " января 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочных план на 2023 год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"**

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10 - 20	10 - 20	8 - 16	8 - 16	4 - 8	1 - 2
1.	Общая физическая подготовка	101	119	132	125	104	112
2.	Специальная физическая подготовка	33	44	100	150	198	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	33	52	62
4.	Техническая подготовка	70	103	237	283	354	374
5.	Тактическая подготовка	9	16	50	100	125	162
6.	Теоретическая подготовка	12	16	31	50	62	75
7.	Психологическая подготовка	5	9	31	42	52	100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	13	17	21	25
9.	Инструкторская практика	0	0	6	8	10	13
10.	Судейская практика	0	0	0	8	20	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	8	21	25
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	6	8	21	50
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248
Количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера на этапах спортивной подготовки		204	267	534	712	890	1068
Количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году		30	45	90	120	150	180

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельной подготовки обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на период их активного отдыха и/или отпуска/ командирования тренера.

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко