Anpercopy Res CIIIOP No 9 MOTK С.В.Кулинченко

" 09 " января 2023 г. SE GONTO

> дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс" Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов в 2023 году

№ Виды подготовки в 1. Общая физическая подготовка 3. Участие в спортивных соревнованиях 4. Техническая подготовка 5. Тактическая подготовка 5. Тактическая подготовка 6. Теоретическая подготовка 7. Психологическая подготовка 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) 9. Инструкторская практика 10. Судейская практика 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия 12. Восстановительные мероприятия 12. Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в год	L						Этап на	Этап начальной полготовки до года (ЭНП-1)	OJUTOTOBK	и до года	1-ШНС)	(
Виды подготовки Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях Техническая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год марное количество учебно-тренировочных часов в год								Недельная нагрузка в часах	нагрузка в	часах - 4	4,5				
Теоретическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка Психологическая подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год марное количество учебно-тренировочных часов в		Вины попротовки			Макс	имальная п	родолжите	льность од	ного учеб	но-тренир	овочного з	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	асах - 2		
OJIS)		האקט ווסקו סו ספיני					Напол	Наполняемость групп (человек) от 10 до 20	трупп (чел	овек) от 1	0 до 20	-	-	-	
1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 3. Участие в спортивных соревнованиях 4. Техническая подготовка 5. Тактическая подготовка 6. Теоретическая подготовка 7. Психологическая подготовка 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) 9. Инструкторская практика 10. Судейская практика 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия 12. Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в гол Суммарное количество учебно-тренировочных часов в гол			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
 Специальная физическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка Инструкторская практика Судейская практика Судейская практика Восстановительные мероприятия Восстановительные мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	Ŏ	бшая физическая подготовка	7	8	6	6	8	8	6	6	6	6	8	8	101
 Участие в спортивных соревнованиях Техническая подготовка Тактическая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	C	пециальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	33
 Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	>	настие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Тактическая подготовка Теоретическая под готовка Психологическая подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	Ĭ	эхническая подготовка	5	S	9	9	9	9	7	9	9	5	9	9	70
6. Теоретическая подготовка 7. Психологическая подготовка 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) 9. Инструкторская практика 10. Судейская практика 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия 12. Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в	Ë	актическая подготовка	0	1	_		1	1	-	0	0	_	-	-	6
 Психологическая подготовка Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	E	соретическая под готовка	-	1	-	1	1	-	-	2	-	0	-	-	12
 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) 9. Инструкторская практика 10. Судейская практика 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия 12. Восстановительные мероприятия 13. Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	口口	сихологическая подготовка	0	0	1	1	0	_	0	0	-	0	0	-	5
 9. Инструкторская практика 10. Судейская практика 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия 12. Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в 	\vdash	онтрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-	0	2
10. Судейская практика 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия 12. Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в	Z	нструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в	0	удейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	12	4едицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
Всего учебно-тренировочных часов в год Суммарное количество учебно-тренировочных часов в	Ш	восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суммарное количество учебно-тренировочных часов в	4	Всего учебно-тренировочных часов в год	15	17	21	21	19	20	21	20	20	21	61	20	234
соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа	Maj	рное количество учебно-тренировочных часов в гствии с расписанием работы тренера согласно этапа вной полготовки (87.2 %)	15	17	20	19	18	19	17	0	20	20	19	20	204
Суммарное количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствии тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (12,8 %)	ма н	рное количество часов самостоятельной подготовки по потренера в выходные/праздничные дни, в отсутствии а с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (12,8 %)	0	0	-	2	-	1	4	50	0	_	0	0	30

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

Заместитель директора

Дугом Е.Г.Ярошенко