



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

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки до года (ЭНП-1)												Итого	
		Недельная нагрузка в часах - 4,5													
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	7	8	9	9	8	9	9	9	9	8	9	8	8	101
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
5.	Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего учебно-тренировочных часов в год		15	17	21	21	19	20	21	20	21	20	21	19	20	234
Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапу спортивной подготовки (87,2 %)		15	17	20	19	18	19	17	0	20	20	19	19	20	204
Суммарное количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (12,8 %)		0	0	1	2	1	1	4	20	0	1	0	0	0	30

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко