

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

№ п/п	Виды подготовки часы	Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП -2, ЭНП - 3)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 6														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2														
		Наполняемость групп (человек) от 10 до 20														
1.	Общая физическая подготовка	8	9	10	10	10	11	10	10	11	10	10	10	10	10	119
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	7	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9	103
5.	Тактическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	16
6.	Теоретическая подготовка	2	1	1	0	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	16
7.	Психологическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3
9.	Инструкторская практика	0	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	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего учебно-тренировочных часов в год	22	24	26	25	25	28	28	28	27	27	27	27	27	27	312
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6%)	20	22	26	25	24	22	22	25	24	25	26	26	25	26	267
	Суммарное количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (14,4%)	2	2	0	0	1	6	28	1	1	1	1	1	2	1	45

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

Заместитель директора

А.А.А.
 Е.Г. Ярошенко