

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

№ п/п		Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 20												
Виды подготовки		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4												Итого
		Наполняемость групп (человек) от 4 до 8												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	7	8	9	10	8	7	9	10	10	9	8	9	104
2.	Специальная физическая подготовка	15	18	18	18	16	18	18	18	14	14	14	17	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	0	0	8	8	0	0	8	8	8	0	52
4.	Техническая подготовка	24	27	32	31	29	29	35	32	26	27	27	35	354
5.	Тактическая подготовка	9	10	12	12	9	10	13	11	8	8	8	15	125
6.	Теоретическая подготовка	7	2	6	6	6	6	6	6	4	4	4	5	62
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	6	8	7	0	21
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
10.	Судейская практика	0	3	3	2	2	2	0	0	2	2	2	2	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	0	2	2	0	0	5	5	0	0	0	21
12.	Восстановительные мероприятия	3	1	2	2	2	2	2	3	0	2	2	0	21
Всего учебно-тренировочных часов в год		79	84	87	88	87	87	87	89	89	88	86	89	1040
Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6 %)		67	73	87	83	80	83	73	0	87	87	83	87	890
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 %)		12	11	0	5	7	4	14	89	2	1	3	2	150

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-преподавателя

Заместитель директора

С.В.Кулинченко

Е.Г.Ярошенко