



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

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 24												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4												
Наполняемость групп (человек) от 1 до 2													Итого	
январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Общая физическая подготовка	8	8	10	10	9	10	10	10	9	12	112		
2.	Специальная физическая подготовка	16	17	21	18	19	19	23	17	16	22	225		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	0	0	8	8	8	0	0	10	0	62		
4.	Техническая подготовка	27	34	39	27	31	33	36	32	24	33	374		
5.	Тактическая подготовка	12	12	17	13	13	14	17	14	10	15	162		
6.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	75		
7.	Психологическая подготовка	7	7	9	8	10	9	9	9	7	8	100		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	25		
9.	Инструкторская практика	0	2	1	2	1	1	0	1	1	1	13		
10.	Судейская практика	3	0	0	2	0	4	0	4	0	4	25		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	0	6	1	0	1	9	0	1	25		
12.	Восстановительные мероприятия	0	4	7	4	3	4	8	4	4	4	50		
	Всего учебно-тренировочных часов в год	89	93	110	104	102	108	111	107	108	108	1248		
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6 %)	80	88	104	100	96	88	0	104	100	104	1068		
	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 %)	9	5	6	4	6	20	111	3	4	4	180		

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