



УТВЕРЖДАЮ
 С.В.Куличенко
 09 " января 2023 г.

МБХ Директор МБХ СШОР №9 МОГК
 СШОР №9 МОГК

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

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 16												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 4 часа												
Наполняемость групп (человек) от 3 до 6														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10	11	13	12	11	10	13	13	12	12	11	13	141
2.	Специальная физическая подготовка	12	14	16	14	13	12	15	16	16	12	12	14	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	0	10	10	10	0	0	7	8	8	10	83
4.	Техническая подготовка	23	24	32	27	26	20	29	29	28	26	24	28	316
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
6.	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	0	1	17
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	5	0	0	0	6	6	0	17
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
10.	Судейская практика	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	0	2	0	0	5	0	0	2	0	3	0	17
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	0	4	4	1	1	1	1	17
	Всего учебно-тренировочных часов в год	65	66	71	70	66	70	69	70	72	71	70	72	832
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6%)	53	59	69	67	64	67	59	0	69	69	67	69	712
	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	7	2	3	2	3	10	70	3	2	3	3	120

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