



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

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)											
		Недельная нагрузка в часах - 8											
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 3 часа											
Наполняемость групп (человек) от 8 до 16													
январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	13	13	12	14	13	12	12	12	13	150
2.	Специальная физическая подготовка	7	6	9	8	7	9	8	5	7	5	7	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	3	0	0	0	3	0	3	4	17
4.	Техническая подготовка	9	10	10	8	9	10	10	12	8	9	10	114
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	8
6.	Теоретическая подготовка	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	8
7.	Психологическая подготовка	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	8
9.	Инструкторская практика	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	4	
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	4	
	Всего учебно-тренировочных часов в год	30	33	36	35	33	36	35	36	35	36	36	416
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (83,9 %)	27	29	35	33	32	22	0	35	33	35	35	349
	Суммарное количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (16,1 %)	3	4	1	2	1	14	35	1	2	1	1	67

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

Е.Г.Ярошенко