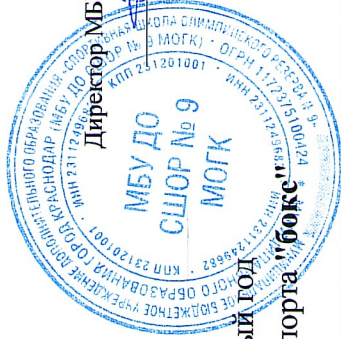




Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год
 дополнительная образовательная программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

№ п/п	Этап начальной подготовки до года (ЭНП-I)												Итого
	Недельная нагрузка в часах - 4,5												
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2												
Наполняемость групп (человек) от 10 до 20													
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	8	9	8	8	8	9	8	6	9	9	10	9	101
2.	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	33
3.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	6	6	7	6	5	7	6	3	6	6	6	6	70
5.	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9
6.	1	1	1	0	2	1	2	2	1	0	0	1	12
7.	0	0	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	5
8.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
9.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
12.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	16	20	21	20	20	22	19	14	20	21	20	21	234
Всего учебно-тренировочных часов в год													200
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,5 %)													170
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,5 %)													34



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулиниченко
 " 09 " января 2024 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

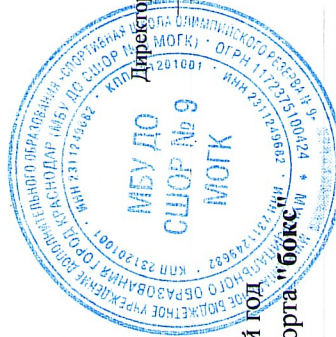
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП -2, ЭНП - 3)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 6												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2												
Наполняемость групп (человек) от 10 до 20														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	11	10	11	10	10	10	118
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	7	7	10	10	10	9	8	8	9	8	8	9	103
5.	Тактическая подготовка	3	3	1	1	2	0	0	0	1	2	1	2	16
6.	Теоретическая подготовка	3	1	1	0	1	1	2	3	1	1	1	1	16
7.	Психологическая подготовка	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	3
9.	Инструкторская практика	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
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	3
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего учебно-тренировочных часов в год	25	26	27	26	27	26	25	24	27	27	26	26	312
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %)	20	24	25	26	24	24	20	0	25	27	25	26	266
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуску/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %)	5	2	2	0	3	2	5	24	2	0	1	0	46

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко

Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
 С.В.Куличенко
 "09" января 2024 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

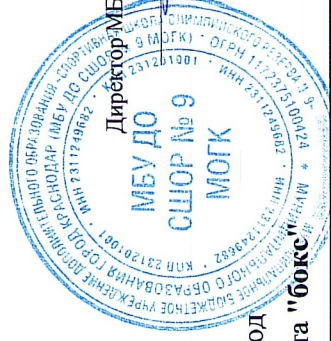
№ П/П	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах - 12												Итого		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 3														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Общая физическая подготовка	10	10	11	12	12	10	11	11	11	11	11	12	10	12	132
2.	Специальная физическая подготовка	7	8	9	11	8	6	9	7	7	7	7	11	7	11	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	5	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	0	0	12
4.	Техническая подготовка	18	18	21	21	19	20	21	18	19	18	21	21	19	22	237
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	4	4	4	50
6.	Теоретическая подготовка	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	31
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	4	4	2	1	0	0	0	3	3	3	3	31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	6	0	13
9.	Инструкторская практика	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	6
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	2	0	0	0	6
Всего учебно-тренировочных часов в год		46	52	54	56	52	53	52	56	52	53	52	53	57	55	624
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,2%)		40	48	50	52	48	48	40	52	48	50	40	50	54	52	532
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7%)		6	4	4	4	4	5	12	4	4	3	3	3	3	3	92

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

С.В.Куличенко

Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДОСШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 " 09 " января 2024 г.

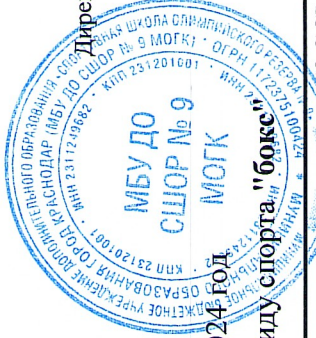
Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ-4, УТЭ-5)												
		Недельная нагрузка в часах - 16												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 3												
		Наполняемость групп (человек) от 8 до 16												
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	12	10	10	12	10	12	8	10	12	7	10	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	11	12	13	14	12	16	15	10	14	11	9	13	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	3	3	0	0	3	3	3	3	33
4.	Техническая подготовка	19	21	25	24	24	23	25	24	24	25	25	24	283
5.	Тактическая подготовка	6	11	12	9	8	9	9	0	8	10	8	10	100
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	6	5	4	4	2	2	4	4	4	50
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	8	0	17
9.	Инструкторская практика	0	2	0	2	0	1	0	0	2	1	0	0	8
10.	Судейская практика	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	8
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	2	0	4	2	0	0	0	0	8
	Всего учебно-тренировочных часов в год	63	70	73	74	71	72	69	50	73	74	71	72	832
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,2%)	53	64	67	69	64	64	53	0	67	72	67	69	709
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования (14,8%)	10	6	6	5	7	8	16	50	6	2	4	3	123

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко



Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 год

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс" по виду спорта "бокс" в 2024 году

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 20												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4												
		Наполняемость групп (человек) - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта, мастер спорта (допускается)												
1.	Общая физическая подготовка	6	10	10	11	8	9	5	10	9	9	9	9	104
2.	Специальная физическая подготовка	13	16	20	20	18	19	13	14	14	14	14	19	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	0	0	8	8	0	8	8	8	8	0	52
4.	Техническая подготовка	23	27	34	32	27	30	24	27	31	29	35	354	
5.	Тактическая подготовка	10	11	13	12	11	10	2	8	9	10	18	125	
6.	Теоретическая подготовка	8	4	6	6	6	6	3	4	4	4	5	62	
7.	Психологическая подготовка	5	6	4	4	4	4	0	5	6	6	6	52	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	6	8	7	0	21	
9.	Инструкторская практика	0	2	2	2	0	0	0	1	1	1	1	10	
10.	Судейская практика	0	3	3	2	2	2	0	2	2	2	2	20	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	0	2	2	2	1	4	2	0	0	21	
12.	Восстановительные мероприятия	3	0	0	2	4	0	8	1	0	0	0	21	
	Всего учебно-тренировочных часов в год	77	88	92	93	90	88	56	90	94	90	95	1040	
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,2%)	67	80	83	87	80	80	0	83	90	83	87	887	
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/праздничные дни, отпуска/командирования тренера-преподавателя (14,8%)	10	8	9	6	10	8	20	56	7	4	8	153	

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко



Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

		Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)												Итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
№	п/п	Недельная нагрузка в часах - 24												
Виды подготовки и иные мероприятия		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4												
		Наполняемость групп (человек) с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС												
1.	Общая физическая подготовка	10	8	12	10	11	9	8	5	10	10	7	12	112
2.	Специальная физическая подготовка	12	17	21	18	16	19	19	23	20	20	17	23	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	0	8	8	8	6	0	0	8	8	0	62
4.	Техническая подготовка	26	34	39	29	31	31	33	33	32	26	27	33	374
5.	Тактическая подготовка	10	16	17	14	13	14	14	6	15	15	12	16	162
6.	Теоретическая подготовка	8	6	6	8	8	6	6	1	7	7	6	6	75
7.	Психологическая подготовка	8	11	11	12	11	10	6	0	9	9	13	12	112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	12	0	25
9.	Инструкторская практика	0	2	1	2	1	1	0	0	2	1	2	1	13
10.	Судейская практика	3	0	0	2	0	4	4	0	4	4	0	4	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	0	6	1	0	0	1	9	0	1	2	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	0	3	2	6	2	8	8	0	0	3	3	38
Всего учебно-тренировочных часов в год		90	105	110	111	106	104	104	77	108	113	108	112	1248
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (84 %)		80	96	100	104	96	96	80	0	100	108	100	104	1064
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/праздничные дни, отпуска/командирования тренера-преподавателя (16 %)		10	9	10	7	10	8	24	77	8	5	8	8	184

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

Е.Г. Ярошенко