



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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4-5	6	12	16	20	24	
		Недельная нагрузка в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		10 - 20	10 - 20	8 - 16	8 - 16	8 - 16	8 - 16	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта
		Наполняемость групп (человек)						с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта
1.	Общая физическая подготовка	101	118	132	125	104	112	112
2.	Специальная физическая подготовка	33	44	100	150	198	225	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	33	52	62	62
4.	Техническая подготовка	70	103	237	283	354	374	374
5.	Тактическая подготовка	9	16	50	100	125	162	162
6.	Теоретическая подготовка	12	16	31	50	62	75	75
7.	Психологическая подготовка	5	9	31	42	52	112	112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	13	17	21	25	25
9.	Инструкторская практика	0	0	6	8	10	13	13
10.	Судейская практика	0	0	0	8	20	25	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8	21	25	25
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	6	8	21	38	38
	Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248	1248
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя	200	266	532	709	887	1064	1064
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/праздничные дни, во время отпуска/командирования тренера-преподавателя	34	46	92	123	153	184	184

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

Заместитель директора

С.В.Кулинченко

Е.Г.Ярошенко