

**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 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10 - 20	10 - 20	8 - 16	8 - 16	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС
1.	Общая физическая подготовка	101	118	132	125	104	112
2.	Специальная физическая подготовка	33	44	100	150	198	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	33	52	62
4.	Техническая подготовка	70	103	237	283	354	374
5.	Тактическая подготовка	9	16	50	100	125	162
6.	Теоретическая подготовка	12	16	31	50	62	75
7.	Психологическая подготовка	5	9	31	42	52	112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	13	17	21	25
9.	Инструкторская практика	0	0	6	8	10	13
10.	Судейская практика	0	0	0	8	20	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8	21	25
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	6	8	21	38
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя		200	266	532	709	887	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

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко