

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 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"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП -2, ЭНП - 3)												
		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	Итого
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, отпуска/ 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