

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												
		Недельная нагрузка в часах - 20												
		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)												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	6	10	10	11	8	8	9	5	10	9	9	9	104
2.	Специальная физическая подготовка	13	16	20	20	18	18	19	13	14	14	14	19	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	0	0	8	8	0	0	8	8	8	0	52
4.	Техническая подготовка	23	27	34	32	27	30	35	24	27	31	29	35	354
5.	Тактическая подготовка	10	11	13	12	11	10	11	2	8	9	10	18	125
6.	Теоретическая подготовка	8	4	6	6	6	6	6	3	4	4	4	5	62
7.	Психологическая подготовка	5	6	4	4	4	4	2	0	5	6	6	6	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	6	8	7	0	21
9.	Инструкторская практика	0	2	2	2	0	0	0	0	1	1	1	1	10
10.	Судейская практика	0	3	3	2	2	2	0	0	2	2	2	2	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	0	2	2	2	2	1	4	2	0	0	21
12.	Восстановительные мероприятия	3	0	0	2	4	0	3	8	1	0	0	0	21
Всего учебно-тренировочных часов в год		77	88	92	93	90	88	87	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	67	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	7	8	153

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко