

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

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

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко