

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ-4, УТЭ-5)												
		Недельная нагрузка в часах - 16												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 3												
		Наполняемость групп (человек) от 8 до 16												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	12	10	10	12	10	12	8	10	12	7	10	12	125
2.	Специальная физическая подготовка	11	12	13	14	12	16	15	10	14	11	9	13	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	3	3	0	0	3	3	3	3	33
4.	Техническая подготовка	19	21	25	24	24	23	25	24	24	25	25	24	283
5.	Тактическая подготовка	6	11	12	9	8	9	9	0	8	10	8	10	100
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	6	5	4	4	2	2	4	4	4	50
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	8	0	17
9.	Инструкторская практика	0	2	0	2	0	1	0	0	2	1	0	0	8
10.	Судейская практика	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	8
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	2	0	4	2	0	0	0	0	8
Всего учебно-тренировочных часов в год		63	70	73	74	71	72	69	50	73	74	71	72	832
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,2 %)		53	64	67	69	64	64	53	0	67	72	67	69	709
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования (14,8 %)		10	6	6	5	7	8	16	50	6	2	4	3	123

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко