



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 " 09 " января 2023 г.

Годовой учебно-тренировочных план на 2023 год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной 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	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12 - 24	12 - 24	10 - 20	10 - 20	4 - 8	2 - 4
		1.	Общая физическая подготовка	82	84	104	94
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	67	137	141	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	29	56	100	125
4.	Техническая подготовка	94	145	155	206	258	312
5.	Тактическая подготовка	7	6	12	37	75	104
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	25	50	62
7.	Психологическая подготовка	5	6	12	25	42	73
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8	12	17	21
9.	Инструкторская практика	2	3	4	6	8	10
10.	Судейская практика	0	0	4	6	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	13	18
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	9	14	20	24
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040
Количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера на этапах спортивной подготовки		204	267	356	534	712	890
Количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году		30	45	60	90	120	150

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельной подготовки обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на период их активного отдыха и/или отпуска/ командирования тренера.

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко