



**Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов в 2023 году
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки до года (ЭНП-1)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 4,5														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2														
		Наполняемость групп (человек) от 12 до 24														
1.	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	82
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
4.	Техническая подготовка	7	9	9	8	8	8	8	8	8	8	6	7	8	8	94
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	7
6.	Теоретическая подготовка	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5
7.	Психологическая подготовка	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего учебно-тренировочных часов в год	16	17	21	20	19	21	19	21	19	21	21	21	20	21	234
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапу спортивной подготовки (87,2%)	15	17	20	19	18	19	17	20	18	19	17	20	19	20	204
	Суммарное количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (12,8%)	1	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	30

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-преподавателя

Заместитель директора

 Е.Г. Ярошенко