

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



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

№ п/п	Виды подготовки часы	Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП -2, ЭНП -3)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 6														
		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	6	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	3	5	4	4	4	3	3	3	7	7	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	6
4.	Техническая подготовка	10	13	12	13	12	13	13	13	12	12	12	12	11	11	145
5.	Тактическая подготовка	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	6
6.	Теоретическая подготовка	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	
7.	Психологическая подготовка	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3
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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего учебно-тренировочных часов в год	22	26	27	26	26	26	26	26	26	26	26	27	26	28	312
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапу спортивной подготовки (85,6 %)	20	22	26	25	24	25	22	22	0	26	26	26	25	26	267
	Суммарное количество часов самостоятельной подготовки по заданию тренера в выходные/праздничные дни, в отсутствие тренера с учетом 36 дней отпуска тренера в 2023 году (14,4 %)	2	4	1	1	2	1	4	4	26	0	0	1	1	2	45

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

Заместитель директора
 Е.Г.Ярошенко