



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКУ СПОРТ № 9 МОГК  
 С.В.Кулиниченко  
 " 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	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 16												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4												
Наполняемость групп (человек) от 4 до 8														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	7	6	9	9	8	7	9	10	9	7	5	14	100
2.	Специальная физическая подготовка	10	12	13	13	11	11	14	16	11	10	10	10	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	100
4.	Техническая подготовка	17	20	22	21	20	22	26	23	24	22	21	20	258
5.	Тактическая подготовка	5	5	6	7	6	6	6	6	7	6	6	9	75
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	5	0	0	0	6	6	0	17
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
10.	Судейская практика	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	5	0	0	3	0	0	5	0	0	0	0	13
12.	Восстановительные мероприятия	2	1	2	2	2	2	2	3	0	2	2	0	20
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>832</b>
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6 %)	53	59	69	67	64	67	59	0	69	69	67	69	712
	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 %)	5	9	3	5	4	6	6	70	3	3	3	3	120

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