



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШОР №9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 "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 высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 20														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4														
		Наполняемость групп (человек) от 2 до 4														
1.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	10	10	8	6	6	8	8	6	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	14	17	19	18	15	17	17	15	10	10	17	10	10	17	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	10	12	12	12	8	0	12	12	12	12	12	11	125	
4.	Техническая подготовка	22	23	27	26	25	28	29	23	27	27	28	27	27	312	
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9	8	9	9	10	9	9	9	9	5	104	
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	5	62	
7.	Психологическая подготовка	6	5	6	6	6	6	6	7	7	6	7	6	6	73	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	10	21	
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	
10.	Судейская практика	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	6	0	0	3	0	0	6	0	0	0	0	3	18	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
	Всего учебно-тренировочных часов в год	76	85	90	88	85	88	80	90	85	88	90	90	88	1040	
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6 %)	67	73	87	83	80	83	73	0	87	87	87	83	87	890	
	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 %)	9	12	3	5	5	7	90	90	3	3	5	5	3	150	

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

С.В.Кулинченко

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко