



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 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 14 | 17 | 19 | 18 | 15 | 17 | 15 | 17 | 10 | 10 | 17 | 17 | 187 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 8 | 0 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 125 | |
| 4. | Техническая подготовка | 22 | 23 | 27 | 26 | 25 | 28 | 29 | 23 | 27 | 27 | 28 | 27 | 312 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 5 | 9 | 12 | 104 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 | |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 73 | |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 10 | 0 | 21 | |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | |
| 10. | Судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0 | 6 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 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 | 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 | 83 | 87 | 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 | | 3 | 5 | 3 | 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