



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

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)												
		Недельная нагрузка в часах - 8												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 3												
Наполняемость групп (человек) от 10 до 20														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	7	8	11	8	8	6	10	11	9	9	8	9	104
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	7	6	5	6	6	6	5	5	5	6	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	0	4	0	4	0	0	4	2	3	2	29
4.	Техническая подготовка	11	12	13	13	13	13	14	14	12	13	13	14	155
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Теоретическая подготовка	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	2	0	8
9.	Инструкторская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	4
10.	Судейская практика	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4
12.	Восстановительные мероприятия	1	0	1	0	1	1	2	2	0	0	0	1	9
	Всего учебно-тренировочных часов в год	33	35	35	34	33	35	35	35	36	35	34	36	416
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6%)	27	29	35	33	32	33	29	0	35	35	33	35	356
	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%)	6	6	0	1	1	2	6	35	1	0	1	1	60

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