

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ-4, УТЭ-5)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 12														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 3														
		Наполняемость групп (человек) от 10 до 20														
1.	Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	8	12	6	8	8	8	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	12	13	8	13	12	12	12	12	12	11	12	12	137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	0	0	5	5	5	5	5	56	
4.	Техническая подготовка	16	16	19	18	14	20	19	18	18	11	18	18	19	206	
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	37	
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25	
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	4	0	0	12	
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6	
10.	Судейская практика	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	1	1	6	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	6	
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	4	0	2	2	0	2	0	0	0	14	
	Всего учебно-тренировочных часов в год	49	50	54	53	52	54	48	53	54	53	50	54	54	624	
	Суммарное количество учебно-тренировочных часов в соответствии с расписанием работы тренера согласно этапа спортивной подготовки (85,6 %)	40	44	52	50	48	50	44	0	52	52	50	52	52	534	
	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	6	2	3	4	4	4	53	2	1	0	2	2	90	

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