



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 "тайский бокс"**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ-4)												Итого			
		Недельная нагрузка в часах - 12															
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 3 часа															
		Наполняемость групп (человек) от 8 до 16															
1.	Общая физическая подготовка	14	12	14	13	11	13	14	16	13	17	14	13	10	13	13	156
2.	Специальная физическая подготовка	12	13	11	11	8	11	13	14	11	11	14	11	8	8	11	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	5	6	6	0	0	5	5	0	5	5	5	50	
4.	Техническая подготовка	16	15	17	17	13	17	19	19	18	17	19	18	17	14	18	200
5.	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	2	21
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	12
9.	Инструкторская практика	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	6
10.	Судейская практика	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	6
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	0	2	2	0	2	2	1	1	1	1	12
	Всего учебно-тренировочных часов в год	50	51	53	52	50	52	52	53	53	52	53	52	52	52	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	50	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 %)	10	7	1	2	2	2	8	53	1	0	2	0	2	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.

Заместитель директора
 Е.Г.Ярошенко