



Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки до года (ЭНП-1)												Итого
		Недельная нагрузка в часах - 4,5												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2												
Наполняемость групп (человек) от 12 до 24														
январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	82
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	5	0	3	3	2	4			33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0			2
4.	Техническая подготовка	6	11	9	8	8	8	8	6	7	8			94
5.	Тактическая подготовка	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0			7
6.	Теоретическая подготовка	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0			5
7.	Психологическая подготовка	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1			5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0			2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1			2
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0			2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>234</b>
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,5%)	15	18	19	19	18	0	19	20	19	20	19	20	200
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуски/ командирования тренера-преподавателя (14,5%)	1	2	2	1	2	14	1	1	1	1	1	1	34





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулиниченко  
 "09" января 2024 г.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год**  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП -2, ЭНП -3)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 6														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2														
		Наполняемость групп (человек) от 12 до 24														
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	6	4	0	4	3	3	3	6	6	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	2	6
4.	Техническая подготовка	10	12	12	15	13	13	12	11	12	12	11	12	12	12	145
5.	Тактическая подготовка	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	6
6.	Теоретическая подготовка	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	6
7.	Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>312</b>	
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3%)	20	24	25	26	24	24	20	0	25	27	25	26	26	266	
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7%)	3	2	2	2	3	3	5	20	2	1	2	1	1	46	

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

*С.В.Кулиниченко*  
 Е.Г.Ярошенко





Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 224 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	6	8	11	8	10	7	11	9	9	10	8	7	104
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	7	6	6	8	5	2	4	6	5	8	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	0	5	0	4	0	0	5	2	3	2	29
4.	Техническая подготовка	11	13	13	14	14	15	13	10	12	13	13	14	155
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	0	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	2	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	2	8
9.	Инструкторская практика	0	1	1	0	0	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	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4
12.	Восстановительные мероприятия	1	0	0	0	2	0	2	4	0	0	0	0	9
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>416</b>
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %)	27	32	33	35	32	32	27	0	33	36	33	35	355
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %)	4	3	3	2	4	5	7	25	3	1	3	1	61

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

*С.В. Кулинченко*  
 Е.Г. Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулиниченко  
 "09" января 2024 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг".

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	8	8	9	6	8	10	8	6	8	8	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	8	12	13	11	12	12	12	11	12	137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	0	0	5	5	5	5	56	
4.	Техническая подготовка	14	18	19	20	15	19	17	15	18	14	18	18	206	
5.	Тактическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	37	
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25	
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	25	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	4	0	0	0	4	4	4	0	12	
9.	Инструкторская практика	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	6	
10.	Судейская практика	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	1	1	6	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	2	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0	6	
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	4	0	5	5	0	0	0	0	14	
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>624</b>	
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %)	40	48	50	52	48	48	40	0	50	54	50	52	532	
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %)	4	4	4	4	4	4	12	46	3	2	3	2	92	

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

*Ярош*

Е.Г.Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулиниченко  
 "09" января 2024 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												Итого		
		Недельная нагрузка в часах - 16														
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4														
		Наполняемость групп (человек) - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта, мастер спорта (допускается)														
1.	Общая физическая подготовка	7	6	9	9	10	6	9	6	9	6	9	9	6	14	100
2.	Специальная физическая подготовка	12	13	13	12	11	11	16	12	10	11	10	11	11	9	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	11	0	0	9	10	10	10	10	10	100
4.	Техническая подготовка	15	20	20	24	20	21	26	25	24	22	21	20	21	20	258
5.	Тактическая подготовка	5	6	6	7	6	6	6	5	7	6	6	6	6	9	75
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	6	6	0	17
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	8
10.	Судейская практика	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	3	2	0	2	0	0	5	0	0	0	1	0	0	13
12.	Восстановительные мероприятия	3	0	0	0	3	0	7	7	0	0	0	0	0	0	20
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>71</b>	<b>832</b>	
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,2 %)	53	64	67	69	64	64	53	0	67	72	67	69	69	709	
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/праздничные дни, отпуска/командирования тренера-преподавателя (14,8 %)	6	3	3	3	6	6	19	67	3	2	3	2	2	123	

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

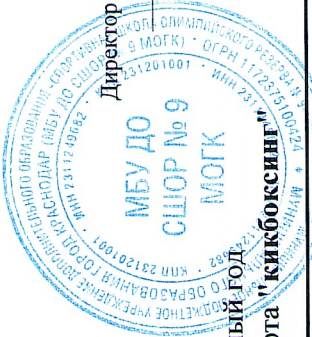
Заместитель директора

*С.В. Кулиниченко*

Е.Г. Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Куличенко  
 "09" января 2024 г.



Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Сикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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) с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС													
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	10	10	10	6	0	8	6	7	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	14	17	19	18	15	18	20	9	17	10	10	20	187	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	9	12	12	12	8	0	10	12	13	14	11	125	
4.	Техническая подготовка	24	23	27	26	25	28	32	14	28	29	29	27	312	
5.	Тактическая подготовка	9	11	11	11	10	12	9	0	9	8	5	9	104	
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	62	
7.	Психологическая подготовка	6	6	6	8	8	6	5	3	5	6	6	8	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	0	0	0	2	1	1	2	10	
10.	Судейская практика	0	0	2	2	0	1	0	0	1	1	1	2	10	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	6	0	0	3	0	0	0	3	3	3	0	18	
12.	Восстановительные мероприятия	2	0	0	0	2	0	10	10	0	0	0	0	24	
	<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>	<b>82</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>91</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>53</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>1040</b>	
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3%)	67	80	83	87	80	80	67	0	83	90	83	87	887	
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7%)	15	8	9	6	11	8	20	53	7	3	8	5	153	

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

*Ярош*

Е.Г.Ярошенко