

**Годовой учебно-тренировочных план на 2024 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12 - 24	12 - 24	10 - 20	10 - 20	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС
1.	Общая физическая подготовка	82	84	104	94	100	94
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	67	137	141	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	29	56	100	125
4.	Техническая подготовка	94	145	155	206	258	312
5.	Тактическая подготовка	7	6	12	37	75	104
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	25	50	62
7.	Психологическая подготовка	5	6	12	25	42	73
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8	12	17	21
9.	Инструкторская практика	2	3	4	6	8	10
10.	Судейская практика	0	0	4	6	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	13	18
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	9	14	20	24
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя		200	266	355	532	709	887
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, во время отпуска/ командирования тренера-преподавателя		34	46	61	92	123	153

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко