

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)												
		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	Итого
1.	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	82
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	5	3	0	3	3	2	4	33
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
4.	Техническая подготовка	6	11	9	8	8	8	7	8	8	6	7	8	94
5.	Тактическая подготовка	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7
6.	Теоретическая подготовка	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5
7.	Психологическая подготовка	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	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	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	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	0	0
Всего учебно-тренировочных часов в год		16	20	21	20	20	22	19	14	20	21	20	21	234
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,5 %)		15	18	19	19	18	18	15	0	19	20	19	20	200
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,5 %)		1	2	2	1	2	4	4	14	1	1	1	1	34

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко