

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 \_\_\_\_\_ С.В.Кулинченко  
 " 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)												
		Недельная нагрузка в часах - 6												
		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	6	6	7	7	8	8	8	7	7	7	7	<b>84</b>
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	6	4	0	4	3	3	6	<b>50</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2	<b>6</b>
4.	Техническая подготовка	10	12	12	15	13	13	12	11	12	12	11	12	<b>145</b>
5.	Тактическая подготовка	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	<b>6</b>
6.	Теоретическая подготовка	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	<b>6</b>
7.	Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	<b>6</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	<b>3</b>
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	<b>3</b>
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
<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>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	<b>266</b>
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	<b>46</b>

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко