

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)												
		Недельная нагрузка в часах - 16												
		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)												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	7	6	9	9	10	6	9	6	9	9	6	14	<b>100</b>
2.	Специальная физическая подготовка	12	13	13	12	11	11	16	12	10	11	11	9	<b>141</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	11	0	0	9	10	10	10	<b>100</b>
4.	Техническая подготовка	15	20	20	24	20	21	26	25	24	22	21	20	<b>258</b>
5.	Тактическая подготовка	5	6	6	7	6	6	6	5	7	6	6	9	<b>75</b>
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	<b>50</b>
7.	Психологическая подготовка	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	<b>42</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	5	0	0	0	6	6	0	<b>17</b>
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	<b>8</b>
10.	Судейская практика	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	<b>8</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	3	2	0	2	0	0	5	0	1	0	0	<b>13</b>
12.	Восстановительные мероприятия	3	0	0	0	3	0	7	7	0	0	0	0	<b>20</b>
<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>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	<b>709</b>
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	<b>123</b>

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко