

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 высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)												
		Недельная нагрузка в часах - 20												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 4												
		Наполняемость групп (человек) с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	10	10	10	6	0	8	6	7	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
Всего учебно-тренировочных часов в год		82	88	92	93	91	88	87	53	90	93	91	92	1040
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

Е.Г.Ярошенко