

Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 224 учебный год  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)												
		Недельная нагрузка в часах - 8												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 3												
		Наполняемость групп (человек) от 10 до 20												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	6	8	11	8	10	7	11	9	9	10	8	7	104
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	7	6	6	8	5	2	4	6	5	8	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	0	5	0	4	0	0	5	2	3	2	29
4.	Техническая подготовка	11	13	13	14	14	15	13	10	12	13	13	14	155
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	12
6.	Теоретическая подготовка	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8
7.	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	2	8
9.	Инструкторская практика	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
10.	Судейская практика	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4
12.	Восстановительные мероприятия	1	0	0	0	2	0	2	4	0	0	0	0	9
<b>Всего учебно-тренировочных часов в год</b>		<b>31</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>416</b>
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %)		27	32	33	35	32	32	27	0	33	36	33	35	355
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %)		4	3	3	2	4	5	7	25	3	1	3	1	61

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко