

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ-4, УТЭ-5)												
		Недельная нагрузка в часах - 12												
		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	7	8	8	9	6	8	10	8	6	8	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	13	13	8	12	13	11	12	12	11	12	137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	0	0	5	5	5	5	56
4.	Техническая подготовка	14	18	19	20	15	19	17	15	18	14	18	19	206
5.	Тактическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	37
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	25
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	4	0	0	0	4	4	0	0	12
9.	Инструкторская практика	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	6
10.	Судейская практика	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	1	1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	2	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0	6
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	4	0	5	5	0	0	0	0	14
Всего учебно-тренировочных часов в год		44	52	54	56	52	52	52	46	53	56	53	54	624
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %)		40	48	50	52	48	48	40	0	50	54	50	52	532
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %)		4	4	4	4	4	4	12	46	3	2	3	2	92

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко