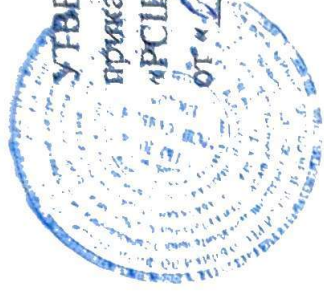


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САМБО И ДЗЮДО»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»
(Пр. от «04» 01 2024 г. №01)



УТВЕРЖДЕНО:
приказом ГБУ ДО
«РСШ «Самбо и Дзюдо»
от «09» 01 2024 г. № 06

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК ПО КИКБОКСИНГУ

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп обучения

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	8-12	14	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		24		20		8	
1.	Общая физическая подготовка	112	118	118	164	112	126
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	66	108	168	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	32	58	102
4.	Техническая подготовка	132	180	180	234	225	280
5.	Тактическая подготовка	4	16	16	32	56	114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	18	32	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	3	3	6	14	16
10.	Судейская практика	-	3	3	6	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	2	4	17	18
12.	Восстановительные мероприятия		2	2	4	16	22
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	936

План-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки (2-3год обучения)

Виды подготовки		часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	118	8	9	10	9	9	14	13	9	9	9	10	9
2	Специальная физическая подготовка	66	5	6	5	6	6	3	4	6	6	7	6	6
3	Техническая подготовка	180	15	16	16	17	13	11	10	16	17	16	16	17
4	Тактическая, подготовка	16	1	2	2	1	2			2	1	2	2	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	2			2	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	3		1			1				1			
7	Инструкторская и судейская практика	6	1		1	1	1					1		1
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	7	2				2			1				2
9	Участие в спортивных соревнованиях	8		2	1	1				1	1	1	1	
Общее количество часов в год, из расчета 52		416	33	37	36	36	36	28	27	37	36	37	36	37

План-график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (1год обучения)

Виды подготовки		часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	118	8	9	10	9	9	14	13	9	9	9	10	9
2	Специальная физическая подготовка	66	5	6	5	6	6	3	4	6	6	7	6	6
3	Техническая подготовка	180	15	16	16	17	13	11	10	16	17	16	16	17
4	Тактическая, подготовка	16	1	2	2	1	2			2	1	2	2	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	2			2	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	3		1			1				1			
7	Инструкторская и судейская практика	6	1		1	1	1					1		1
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	7	2				2			1				2
9	Участие в спортивных соревнованиях	8		2	1	1				1	1	1	1	
Общее количество часов в год, из расчета 52		416	33	37	36	36	36	28	27	37	36	37	36	37