

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И.А.Шишов
 «12» января 2026 г.

**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									
		4,5-6		6-8		8-14		12-18		16-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24				10-20				4-8	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	82-109	35	84-112	27	104-181	25	92-140	15	100-150	12
2	Специальная физическая подготовка	33-44	14	50-68	16	75-131	18	137-204	22	142-212	17
3	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	1	6-8	2	21-36	5	43-64	7	83-125	10
4	Техническая подготовка	99-131	42	144-191	46	158-277	38	217-324	34	258-387	31
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-19	6	22-29	7	42-73	10	99-148	16	183-274	22
6	Инструкторская и судейская практика	2-3	1	3-4	1	8-15	2	18-28	3	33-50	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	1	3-4	1	8-15	2	18-28	3	33-50	4
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234-312	100	312-416	100	416-728	100	624-936	100	832-1248	100