

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «КИКБОКСИНГ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки	
		Базовый уровень	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	47	103
2.	Специальная физическая подготовка	28	66
3.	Техническая подготовка	177	169
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15
	ИТОГО	276	368

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «КИКБОКСИНГ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		УТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	4	2
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	140	100	120	125
2.	Специальная физическая подготовка	95	140	180	235
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	43	66	99
4.	Техническая подготовка	192	218	329	391
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	99	205	312
6.	Инструкторская и судейская практика	5	12	18	24
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	18	62
	Итого	520	624	936	1248