

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»
для группы СОб до года (6ч)**

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	17	5	5	6	6	6				6	6	6	6	47
2.	Специальная физическая подготовка	10,2	3	4	3	3	3				3	3	3	3	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1,3	0	0	0	2	0				0	0	0	2	3,5
4.	Техническая подготовка	64	19	20	19	20	20				19	20	20	20	177
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4,5	1	1	1	1	2				2	2	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика	1,3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0	1	0	2	0	0	0	1	0	0	1	5
	Общее количество часов в месяц	100	29	31	30	32	33	0	0	0	31	32	31	34	276

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»
для группы СОб-свыше года (8ч)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	28	11	12	11	11	11				11	12	12	12	103
2.	Специальная физическая подготовка	18	6	8	8	8	6				8	8	8	6	66
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	0	1	0				0	1	0	0	4
4.	Техническая подготовка	46	18	18	20	18	18				18	19	20	20	169
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	2	2	2	2				2	2	2	2	15
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	0	0	0	1				0	1	1	1	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0	0	1	1				2	1	1	0	7
	Общее количество часов в месяц	100	38	41	41	41	39				41	44	44	41	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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»
для группы УТ (СС) до 3-х лет (10ч)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	27	11	11	13	11	11	13	11	11	13	11	11	13	140
2.	Специальная физическая подготовка	18	7	7	10	7	7	8	7	7	9	8	8	10	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	3	4	26
4.	Техническая подготовка	37	15	15	19	16	15	17	15	15	18	15	14	18	192
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	52
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	1	10
	Общее количество часов в месяц	100	40	40	49	40	40	49	41	41	49	40	40	51	520

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»
для группы УТ (СС) выше 3-х лет (12ч)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
2.	Специальная физическая подготовка	25	12	12	14	14	14	14	10	10	14	14	14	14	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	6	4	6	4	6	0	0	0	6	6	6	6	50
4.	Техническая подготовка	56	30	30	30	30	30	28	26	26	30	30	30	30	350
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	18
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	2	2	0	0	1	1	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	0	2	0	2	0	0	0	2	0	2	2	12
	Общее количество часов в месяц	100	57	51	57	53	58	45	39	40	56	55	57	56	624

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»
для группы ССМ (18ч)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	12	3,5	4,5	3	2	2	9,5	7	5	3	3	3	2,5	48
2.	Специальная физическая подготовка	17	2	2,5	4	3,5	4	2,5	3,5	5	2,5	2	3	3,5	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	6	4	8	5	4	5	4	4	9	5	4	7	65
4.	Техническая подготовка	36	50	50	63	52	50	60	48	48	65	52	52	65	655
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	6	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	56
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	4	3,5	3,5	3	2	4	3	3	2,5	3,5	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2,5	3	3	2	3,5	5	3,5	2	2,5	3	3,5	3,5	37
	Общее количество часов в месяц	100	72	72	90	936									

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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»
для группы ССМ (24ч)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Месяца												Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	9	3	4	5	2,5	2	2,5	2	2	4	4	3	4	38
2.	Специальная физическая подготовка	18	4	4	4	2	2	2,5	2	2	2,5	4	4	5	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	12	10	8	8	10	8	8	10	12	8	10	112
4.	Техническая подготовка	33	72	68	86	71,5	72	90	66	72	91,5	64	70	88	911
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	4	4	8	4	4	5	4	4	5	8	7	5	62
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	0	2	4	4	6	10	4	2	0	0	3	37
	Общее количество часов в месяц	100	96	96	120	1248									