ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «КИКБОКСИНГ»

Этап начальной подготовки до года

№ п/п	содержание		%	Коль-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		30	86,0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		16	33,0	1	1	0.5	1	1	1	0,5	1		1	0,5	1	1	1		1	0,5	2		1	0,5	2			1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	2,0									0,5						0,5				0,5							
4.	Техническая подготовка		48	93,0	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	16,0	0,5	0,5		0.5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5			0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		0	2,0																							0,5	0,5		0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	2,0																										
			100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,50	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

№ п/п	содержание		%	Коль-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		30	86,0	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		16	33,0				2					0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1		1		1		1		1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	2,0																		0,5								
4.	Техническая подготовка		48	93,0	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	16,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				0,5		0,5		0,5			0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		0	2,0																							0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	2,0								2																		
			100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		20	84	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		25	49	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	0,5	2	1	1	1	1	0,5	2	1	1	0,5	2	1	1	1	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	6	0,5					0,5			0,5	0,5				0,5	0,5		0,5	0,5	0,5							
4.	Техническая подготовка		48	143	2	2	2,5	4	2,5	3	1	4	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3,5	3	2,5	2	1	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	21	0,5	0,5	0,5	0.5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		0	3																							0,5	0,5		0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	6		1,5																							0,5	
			100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		20	84	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		25	49	0,5			2					0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1		1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	6								0,5				0,5						0,5								
4.	Техническая подготовка		48	143	2	2	3	2	3	2,5	3,5	2	3	2	3	3	3	3,5	2,5	3,5	3	3	2	3,5	2,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	21	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		0	3	1																						0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	6		0,5	0,5	0,5	0,5			2																		
			100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		10	104	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	66	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	2	1	1	0,5	2	1	1	1	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	33	0,5	1				2,5	1		0,5	0,5		1	1	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	2	2		2			2
4.	Техническая подготовка		51	154	3	2	2,5	4	2,5	3	2	4	4	3	5	4,5	4	4	4	4	3	2	2,5	3,5	3	2,5	2	1	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	41	0,5	1,5	2,5	0.5	2,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5	.5		0,5	0,5		2	1	2	0,5	0,5	2,5	0,5	2,5	2,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		2	6												0,5						0,5					0,5	0,5		0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	12		1,5												1				1							0,5	
			100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		10	104	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	66	0,5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0,5	1	3	3	0,5	1	2	1	2	1		1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	33								0,5	1,5			1					2	0,5		2	1	2	2	2		
4.	Техническая подготовка		51	154	2	2	3	2	3	2,5	3,5	2	3	2	3	3	3	3,5	2,5	3,5	3	3	2	3,5	2,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	41	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	1		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		2	6	1												2										0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	12	2	0,5	0,5	0,5	0,5																				2	2
			100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		4	93	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		25	137	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	58	0,5	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2,5	2	2	0,5	0,5	0,5	2	2		2			2
4.	Техническая подготовка		55	206	4	4	2,5	4	4	4	4	4	4	4	5	4,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	100	3,5	1,5	2,5	0.5	1	1	4	1	1	1	1	0,5		0,5	1	2	2,5	2	3	3	2	3	1,5	3	2,5	1,5
6.	Инструкторская и судейская практика		2	12									1	1		1						0,5	0,5			2	0,5	1,5		0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	18		1,5		2									1	1				1						0,5	0,5	
			100	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		4	93	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		25	137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	58								0,5	1,5			1					2	0,5		2	1	2	2	2		
4.	Техническая подготовка		55	206	4	4	4	4	4	2,5	3,5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	100	0	2,5	2,5	1,5	2,5	3,5	3	1,5	1,5	3	3	2	2	2	3	3	1	1,5	3	2	2	2	0,5	2	1	3
6.	Инструкторская и судейская практика		2	12	1												2										0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	18	2	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5				1					1								2	2
					12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		4	99	2	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2
2.	Специальная физическая подготовка		24	141	3	3	1	3	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	100			8				8			1		8			4	4			4	4			2	2	4	
4.	Техническая подготовка		52	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	183	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4
6.	Инструкторская и судейская практика		2	16	1			2				1	1		2			1			1					2				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	33	1	2		1	2	2			1	1			1	2			1				1	1				1
	проверка часов год/неделя		100	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		4	99	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1
2.	Специальная физическая подготовка		24	141	3	2	2	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	1	1	3	4	3	3	2	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	100		4	6			2	3		2	1	4	4			4	4			4	5				4	4	
4.	Техническая подготовка		52	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	183	5	4	1	5	4	4	4	5	4	4	3	2	4	5	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4
6.	Инструкторская и судейская практика		2	16					1												2						1			1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	33	1				2			1	1	1							2	1			2	1	2			2
	проверка часов год/неделя		100	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		4	100	2	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2
2.	Специальная физическая подготовка		22	190	3	3	1	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	3	5	3	2	3	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	100			8				8			1		8			4	4			4	4			2	2	4	
4.	Техническая подготовка		49	318	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	260	4	4	3	6	5	7	2	4	3	4	4	1	7	5	5	4	4	7	4	4	7	5	7	7	6	7
6.	Инструкторская и судейская практика		2	20	1			4				3	1		2			1			1					2				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	52	4	5		1	2	2		1	4	4	3		1	2			4				1	1				1
	проверка часов год/неделя		100	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		4	100	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1
2.	Специальная физическая подготовка		22	190	3	4	6	3	3	4	5	4	5	3	6	3	3	3	5	3	5	4	5	5	3	4	3	3	5	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	100		4	6			2	3		2	1	4	4			4	4			4	5				4	4	
4.	Техническая подготовка		49	318	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	260	8	5	0	8	7	6	3	8	4	7	3	5	6	8	4	4	4	7	2	3	7	7	7	5	2	4
6.	Инструкторская и судейская практика		2	20					1												2						1			1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	52	1				2			1	1	1							2	1			2	1	2			2
	проверка часов год/неделя		100	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20