

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогическим советом

«22» « 12 » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО

«РСШ имени Дегги Багаева»

Т.Э. Болатханов

Пр.№ 48. Д«05» 12 2023 г.



ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (КИКБОКСИНГ)

Для групп начальной подготовки
тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «кикбоксинг»

Этапы и годы спортивной подготовки					
Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

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)					
		15-20		6-15		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	137-175	175-208	148	108	156-144	166
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	16-29	78	160	125-170	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	72	37-156	38
4.	Техническая подготовка	70-96	96-150	158	298	224-352	208
5.	Тактическая подготовка	5-7	7-7	6	12	20-14	120
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6-7	12	12	12-12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-7	6	12	18-14	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-6	4	4	4-4	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	6-16	8
10.	Судейская практика	-	-	-	12	6-14	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	4	4	8-4	17
12.	Восстановительные мероприятия			-	24	8-36	20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416	728	624-936	832

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

Виды подготовки		часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
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