



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КСШ»

*О.В.Епимахов*  
О.В.Епимахов

## ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

на 52 недели тренировочных занятий по виду спорта кикбоксинг.

| Виды спортивной подготовки                             | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|---------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года                               | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка                            | 156                                   | 234        | 250  | 234            | 364   | 416                                 |
| Специальная физическая подготовка                      | 72                                    | 94         | 156  | 234            | 364   | 400                                 |
| Техническая подготовка                                 | 72                                    | 126        | 156  | 374            | 495   | 582                                 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12                                    | 14         | 32   | 28             | 44  | 50                                  |
| Восстановительные мероприятия                          | -                                     | -          | 7  | 9              | 73  | 83                                  |
| Инструкторская и судейская практика                    | -                                     | -          | 7  | 9              | 44  | 50                                  |
| Участие в соревнованиях                                | -                                     | -          | 16   | 48             | 72  | 83                                  |
| Часов в неделю   | 6                                     | 9          | 12   | 18             | 28  | 32                                  |
| Часов в год  | 312                                   | 468        | 624  | 936            | 1456  | 1664                                |