

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 г. АРГУН»**

«РАССМОТРЕНО»

Протокол Педагогического совета
от «12» 01 2026 г. № 01

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

У.Р. Сулейманов
«12» 01 2026 г.

**ГODOVOЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА (КИКБОКСИНГ)**

**Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп
обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства**

г. Аргун – 2026 г.

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Кикбоксинг»

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

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 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							
		6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		24		20					
1	Общая физическая подготовка	109	112	130	156	112	124	99	145
2	Специальная физическая подготовка	43	67	83	99	168	166	158	208
3	Техническая подготовка	124	189	190	216	225	274	200	104
4	Тактическая подготовка	12	24	28	24	56	59	176	156
5	Теоретическая подготовка	18	12	12	12	12	12	18	20
6	Психологическая подготовка	-	4	23	12	32	46	64	104
7	Инструкторская практика	-	-	5	20	14	8	37	41
8	Судейская практика	-	-	5	20	14	8	37	41
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	10	8	12	10
10	Восстановительные мероприятия	-	-	10	24	21	36	40	56
11	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	26	31	58	83	87	145
12	Тестирование и контроль	3	2	4	4	6	8	8	10
Общее количество часов в год из расчета 52 недель		312	416	520	624	728	832	936	1040

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
этапа начальной подготовки (1 года обучения, 6 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	109	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
2	Специальная физическая подготовка	43	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11
4	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2
6	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Общее количество часов в год из расчета 52 недель		312	24	24	24	24	25	25	26	25	25	27	29	27

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
этапа начальной подготовки (2-3 годы обучения, 8 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	67	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	189	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	4	-	1	-	1		1	-	-	-	-	1	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов в год из расчета 52 недель		416	32	32	33	33	34	33	35	35	34	35	39	36

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
учебно-тренировочного этапа (1 года обучения, 10 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	Техническая подготовка	190	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская практика	5	-	1		1		1		1	-	-	-	1
8	Судейская практика	5	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	1	-
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
10	Восстановительные мероприятия	10	-	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
11	Участие в спортивных соревнованиях	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
12	Тестирование и контроль	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов в год, из расчета 52 недель		520	38	38	41	43	44	43	41	44	44	42	48	44

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
учебно-тренировочного этапа (2 года обучения, 12 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	99	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
3	Техническая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
4	Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская практика	20	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
8	Судейская практика	20	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-
10	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	Участие в спортивных соревнованиях	31	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
12	Тестирование и контроль	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов в год, из расчета 52 недель		624	49	49	51	51	51	51	52	50	50	50	59	53

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
учебно-тренировочного этапа (3 года обучения, 14 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	112	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	11
2	Специальная физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Техническая подготовка	225	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19
4	Тактическая подготовка	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Инструкторская практика	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
8	Судейская практика	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-
10	Восстановительные мероприятия	21	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
11	Участие в спортивных соревнованиях	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	Тестирование и контроль	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Общее количество часов в год, из расчета 52 недель		728	56	58	58	57	60	59	59	59	60	71	63	68

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
учебно-тренировочного этапа (4 года обучения, 16 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Техническая подготовка	274	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
4	Тактическая подготовка	59	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская практика	8	-	1	-	1	1		1	1	-	1	1	1
8	Судейская практика	8	-	1	-	1	1		1	1	-	1	1	1
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
10	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	Участие в спортивных соревнованиях	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
12	Тестирование и контроль	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Общее количество часов в год, из расчета 52 недель		832	62	66	67	69	69	67	69	69	68	78	70	78

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп
учебно-тренировочного этапа (5 года обучения, 18 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	99	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	158	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14
3	Техническая подготовка	200	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17
4	Тактическая подготовка	176	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15
5	Теоретическая подготовка	18	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	64	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6
7	Инструкторская практика	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
8	Судейская практика	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
10	Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
11	Участие в спортивных соревнованиях	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
12	Тестирование и контроль	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
Общее количество часов в год, из расчета 52 недель		936	74	74	74	74	76	77	77	77	80	81	82	90

**План-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства (20 часов)**

№ п/п	Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
1	Общая физическая подготовка	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13
2	Специальная физическая подготовка	208	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	104	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Тактическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
5	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	104	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9
7	Инструкторская практика	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
8	Судейская практика	41	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-
10	Восстановительные мероприятия	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Участие в спортивных соревнованиях	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13
12	Тестирование и контроль	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
Общее количество часов в год из расчета 52 недель		1040	81	81	81	81	85	85	85	87	88	98	88	100

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА АХМАТ-АРГУН", Асуев Рамзан
Адамович, ДИРЕКТОР

21.08.26 11:08 (MSK)

Сертификат 249372AC972C36A5E1C7B01F85F6EE1B