'У	TBE	'ЖДАК)"			
Ди	ректо	р ГБУ	ДΟ	CO		
'C	ШОР	СЕ им.	C.I	P. Axm	ерова	' ''
				Р.Ч.,	Далга	TOI
•	**				20	Г

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "кикбоксинг" для этапа начальной подготовки до года из расчета 4,5 часов в неделю

N_{2}			Месяцы											
п/п	Разделы подготовки	Всего	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	82	5	6	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	34	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	96	7	8	9	9	9	9	9		9	9	9	9
4	Тактическая подготовка	4	1	1								1	1	
5	Психологическая подготовка	4	1		1						1			1
6	Теоретическая подготовка	4	1		1						1			1
7	Тестирование и контроль	2		1									1	
8	Соревновательная деятельность	2										2		
9	Инструкторская практика	4	1	1	1	1								
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2		1							1			
	ВСЕГО	234	19	20	22	20	18	18	20	10	22	22	21	21
Из них:														
13	Самоподготовка													

"У	ТВЕРЖДАЮ'	•
Ди	ректор ГБУ Д	O CO
"C	ШОРСЕ им. С	.Р. Ахмерова"
		_ Р.Ч. Далгато
•	11	

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "кикбоксинг" для этапа начальной подготовки свыше года из расчета 6 часов в неделю

No	D	D			-			N	Лесяцы					
п/п	Разделы подготовки	Всего	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	88	6	7	7	7	7	8	8	8	7	8	8	7
2	Специальная физическая подготовка	50	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5
3	Техническая подготовка	144	9	10	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	5	2	2										1
5	Психологическая подготовка	5	1	1	1							1		1
6	Теоретическая подготовка	4			1	1			1	1				
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2	
8	Соревновательная деятельность	6										3	3	
9	Инструкторская практика	4	1	1	1	1								
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2			1					-	1			_
	ВСЕГО 312 22 24 30 27 24 25 26 24 25 28 30 26													
	Из них:													
13	Самоподготовка													

"У	ТВЕРЖДАЮ	O"
Ди	ректор ГБУ	до со
"C	ШОРСЕ им.	С.Р. Ахмерова"
		Р.Ч. Далгато
**	11	20

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК по виду спорта"кикбоксинг" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет из расчета 8 часов в неделю

No	_	_	Месяцы											
п/п	Разделы подготовки	Всего	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	106	7	8	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	68	4	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	154	10	12	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	11	2	2	2						1	1	1	2
6	Теоретическая подготовка	11	2				2	2	2	2				1
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2	
8	Соревновательная деятельность	24		4	4	4						4	4	4
9	Инструкторская практика	5		1	1	1	1					1		
10	Судейская практика	5			1							2	2	
11	Восстановительные мероприятия	4							4					
12	Медицинское обследование	4			2						2			
	ВСЕГО	416	27	34	41	35	31	31	36	29	34	38	40	38
Из них:														
13	Самоподготовка													

"У	ТВЕРЖДАК) "	
Ди	ректор ГБУ	до со	
"C	ШОРСЕ им.	С.Р. Ахмерова"	
		Р.Ч. Далгат	ОВ
**	**	20	г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "кикбоксинг" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет из расчета 12 часов в неделю

No	D	D	Месяцы											
п/п	Разделы подготовки	Всего	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	94	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
- Z	Специальная физическая подготовка	138	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Техническая подготовка	208	15	16	17	17	18	18	18	18	18	18	18	17
4	Тактическая подготовка	50	4	4	6	6	6				6	6	6	6
5	Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	20	4					6	6	4				
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2	
1 8	Соревновательная деятельность	48		6	6	6	6				6	6	6	6
9	Инструкторская практика	12				2	2				2	2	2	2
10	Судейская практика	6		2	1	1							2	
	Восстановительные мероприятия	10						4	6					
1 1 2	Медицинское обследование	4			2						2			
	ВСЕГО	624	40	49	55	55	55	48	50	41	58	55	59	54
	Из них:													
13	Самоподготовка													

'У	ТВЕРЖДАЮ"	
Ди	ректор ГБУ ДО	CO
'C	ШОРСЕ им. С.	Р. Ахмерова''
		_ Р.Ч. Далгатог
•	**	

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК по виду спорта "кикбоксинг" для этапа совершенствования спортивного мастерства из расчета 16 часов в неделю

No	D	D.		Месяцы										
п/п		Всего	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
	Общая физическая подготовка	100	7	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	9
1 Z	Специальная физическая подготовка	144	8	9	13	13	13	12	12	12	13	13	13	13
3	Техническая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
4	Тактическая подготовка	100	7	7	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9
5	Психологическая подготовка	50	7	7	6	6					6	6	6	6
6	Теоретическая подготовка	50	7	8			7	7	7	7				7
7	Тестирование и контроль	6			1							1	4	
8	Соревновательная деятельность	60		8	8	8	8				4	8	8	8
9	Инструкторская практика	12	2	2	2	2	2		2					
10	Судейская практика	6										3	3	
11	Восстановительные мероприятия	20						6	7	7				
1 12	Медицинское обследование	8			•	4						4		
	ВСЕГО	832	61	72	70	73	70	65	66	59	63	75	74	75
				, ,		И	[з них:					r		
13	Самоподготовка													

' Y	ТВЕРЖДАЮ)"
Ҵи	ректор ГБУ Д	ДО CO
'C	ШОРСЕ им.	С.Р. Ахмерова"
		Р.Ч. Далгатог
•	**	

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК по виду спорта "кикбоксинг" для этапа высшего спортивного мастерства из расчета 20 часа в неделю

No	ъ	D.	Месяцы											
п/п		Всего	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1 1	Общая физическая подготовка	94	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
- Z	Специальная физическая подготовка	188	14	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
3	Техническая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4	Тактическая подготовка	150	17	17	17	17	17				16	16	16	17
5	Психологическая подготовка	60	8	8	7	7					7	7	8	8
6	Теоретическая подготовка	60	8	8			8	8	8	8			4	8
7	Тестирование и контроль	6			1							1	4	
8	Соревновательная деятельность	90		11	11	11	11				11	12	12	11
9	Инструкторская практика	20	2	2	2	2	2		2		2	2	2	2
10	Судейская практика	12									3	3	3	3
11	Восстановительные мероприятия	38						10	10	10				8
1 1 /.	Медицинское обследование	10				3						4	3	
	ВСЕГО 1040 81 93 88 90 88 68 68 60 89 95 102 105													
			_			И	з них:						,	
13	Самоподготовка													