

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																		Этап совершенствовани		
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)												%		ч
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		%	ч			
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч					
1.	Общая физическая подготовка	35	82	27	85	27	85	25	104	25	104	25	104	25	104	15	110	15	110	13	112	
2.	Специальная физическая подготовка	14	33	16	50	16	50	16	67	16	67	16	67	22	162	22	162	22	162	18	146	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	3	8	3	8	5	22	5	22	5	22	7	52	7	52	7	52	8	65	
4.	Техническая подготовка	41	95	46	144	46	144	38	157	38	157	38	157	35	252	35	252	35	252	32	268	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	10	4	13	4	13	11	44	11	44	11	44	16	120	16	120	16	120	22	185	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	1	4	1	4	2	10	2	10	2	10	2	16	2	16	2	16	2	18	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	3	8	3	8	3	12	3	12	2	15	2	16	2	16	2	16	5	38	
	Итого:	100	234	100	312	100	312	100	416	100	416	100	416	100	624	100	728	100	728	100	832	

Заместитель директора



Е.А. Хоруженко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026