

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

«РАССМОТРЕНО»

Протокол Педагогического совета

от « 12 » _____ 01 _____ 2026 г. № ____ 1 _

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о. Директора ГБУ ДО «РСШ №1»

А.М. Тухугов

« 12 » 01 2026г.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН-ГРАФИК ПО КИКБОКСИНГУ**

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

г. Грозный- 2026г.

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 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							
		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				8	
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)**

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)**

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)**

Виды подготовки		часы	янв	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)**

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)**

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)**

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)**

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)**

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