

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО

А.В. Якимов
Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.

**Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (52 недели)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г	СС
	недельная нагрузка	6	8	8	10	10	12	14	16	20
	максимальная продолжительность	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	наполняемость групп	12-24			10-20					4
1.	Общая физическая подготовка	108	120	120	132	132	156	108	132	132
2.	Специальная физическая подготовка	48	72	72	96	96	108	168	192	180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	26	26	36	52	58	84
4.	Техническая подготовка	136	192	192	192	192	240	252	276	324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	18	18	60	60	66	120	144	228
	5.1. Тактическая подготовка	4	6	6	36	36	48	72	72	108
	5.2. Теоретическая подготовка	4	6	6	12	12	9	24	36	60
	5.3. Психологическая подготовка	4	6	6	12	12	9	24	36	60
6.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	6	6	6	14	14	36
	6.1. Инструкторская практика	2	3	3	3	3	3	7	7	18
	6.2. Судейская практика	2	3	3	3	3	3	7	7	18
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6	8	8	12	14	16	56
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	2	2	4	4	4	12
	7.2. Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	2	2	3	3	4	5	6	12
	7.3. Восстановительные мероприятия	1	2	2	3	3	4	5	6	32
	Общее количество часов	312	416	416	520	520	624	728	832	1040

Пояснительная записка по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

Программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденного Приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 885.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Тренировочный этап	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Требования к объему образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		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