



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### отделения кикбоксинга

### на 2024-2025 учебный год

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных боксеров. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для спортивно-оздоровительного этапа режим учебно-тренировочной работы определяется из расчета 42 недель.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе — двух часов;
- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

| №п/п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия |                                | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |                                               |     |
|------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-----|
|      |                                       | Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |     |
|      |                                       |                                | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                               |     |
|      |                                       | Недельная нагрузка в часах     |                                                                             |            |                                                              |                |                                               |     |
|      |                                       | 2-3                            | 6                                                                           | 8          | 9                                                            | 12             | 10                                            |     |
|      |                                       |                                | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |                                               |     |
|      |                                       | 2                              | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              | 4                                             |     |
|      |                                       | Наполняемость групп (человек)  |                                                                             |            |                                                              |                |                                               |     |
|      |                                       | 10 min                         | 12                                                                          | 12         | 10                                                           | 10             | 4                                             |     |
|      |                                       | 1.                             | Общая физическая подготовка (%)                                             | 40         | 144                                                          | 215            | 198                                           | 247 |
| 2.   | Специальная физическая подготовка (%) | 15                             | 82                                                                          | 81         | 96                                                           | 128            | 110                                           |     |
| 3.   | Участие в                             | 6                              | -                                                                           | -          | 30                                                           | 30             | 40                                            |     |

|                              |                                                                                               |    |     |     |     |     |     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                              | спортивных соревнованиях (%)                                                                  |    |     |     |     |     |     |
| 4.                           | Техническая подготовка (%)                                                                    | 12 | 58  | 97  | 98  | 156 | 132 |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 6  | 22  | 19  | 28  | 32  | 42  |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 5  | -   | -   | 8   | 13  | 14  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | -  | 6   | 4   | 10  | 18  | 18  |
| Общее количество часов в год |                                                                                               | 84 | 312 | 416 | 468 | 624 | 520 |