

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор СДЮСШОР №33  
 А.М. Зенин  
 « 01 » сентября 2015 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ КИКБОКСИНГА на 2015-2016 учеб.год  
 (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Виды спорт. подготовки	Количество учебных часов по этапам подготовки						
	НП		УТ		СС		ВСМ
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2хлет	До года	Св. года	
Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	25	28	29	33	
ОФП	187	257	250	281	364	364	416
СФП	60	94	144	243	408	408	366
ТТП	56	108	162	328	481	481	633
Восстановительные мероприятия	-	-	12	9	58	58	83
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	9	44	44	50
Соревнования	-	-	19	38	72	72	83
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Ст. тренер-преподаватель отделения кикбоксинга  Ф.Ф. Фарзиев

Обсуждено и одобрено на заседании педагогического совета  
 «31» августа 2015г.