

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта кикбоксинг

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31	25-37
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10