

**Річний навчальний план роботи
гуртка кікбоксингу
Золотоніської районної комплексної ДЮСШ
на базі Пальмірської ЗОШ І-ІІІ ступенів
Золотоніської районної ради Черкаської області
на етапах підготовки**

Вид підготовки	Групи				
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		
	I рік	II рік	I рік	II рік	III рік
Загально фізична	75	70	67	62	64
Спеціальна фізична	58	60	52	57	59
Техніко-такт ична	28	25	38	32	26
Теоретична	6	7	6	5	5
Контрольні нормативи	2	4	3	3	4
Змагання, інд. робота	47	50	50	57	58
Усього годин	216	216	216	216	216