



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ФБУ СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулинченко  
 "09" января 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочных план  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10 - 20	10 - 20	8 - 16	8 - 16	4 - 8	1 - 2
1.	Общая физическая подготовка	133	162	150	156	141	177
2.	Специальная физическая подготовка	47	66	83	131	166	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	17	50	83	125
4.	Техническая подготовка	42	69	114	200	316	374
5.	Тактическая подготовка	2	3	8	21	25	31
6.	Теоретическая подготовка	2	3	8	12	17	21
7.	Психологическая подготовка	2	2	8	12	17	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	8	12	17	21
9.	Инструкторская практика	0	0	8	6	8	10
10.	Судейская практика	0	0	4	6	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6	17	21
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	4	12	17	21
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>
	Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя	200	262	350	524	698	874
	Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, во время отпуска/ командирования тренера-преподавателя	34	50	66	100	134	166

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко