

Годовой учебно-тренировочных план на 2024 учебный год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№ 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	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС
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
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя		200	266	355	532	709	887
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, во время отпуска/ командирования тренера-преподавателя		34	46	61	92	123	153

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