

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 " 09 " января 2024 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план-график на 2024 учебный год
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки до года (ЭНП-1)												
		Недельная нагрузка в часах - 4,5												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах - 2												
		Наполняемость групп (человек) от 12 до 24												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	9	11	12	13	11	12	11	12	11	10	11	10	133
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	5	4	4	4	4	3	5	4	2	5	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	3	4	4	3	4	4	3	1	3	5	3	5	42
5.	Тактическая подготовка	0	0,5	0	0	0,5	0	0	0	0,5	0	0,5	0	2
6.	Теоретическая подготовка	1	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	0	0	0	2
7.	Психологическая подготовка	0	0,5	0	0	0,5	0	0,5	0	0	0	0,5	0	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	4
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего учебно-тренировочных часов в год		16	20	21	20	20	20	19	16	20	21	20	21	234
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,5 %)		15	18	19	19	18	18	15	0	19	20	19	20	200
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,5 %)		1	2	2	1	2	2	4	16	1	1	1	1	34

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко