

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 совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)												
		Недельная нагрузка в часах - 16												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 4 часа												
		Наполняемость групп (человек) - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - кандидат в мастера спорта, мастер спорта (допускается)												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	8	11	14	12	14	11	13	12	10	12	11	13	141
2.	Специальная физическая подготовка	11	15	16	15	13	12	16	12	16	13	13	14	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	0	10	10	9	0	0	8	8	8	10	83
4.	Техническая подготовка	22	24	31	29	26	20	29	28	28	26	24	29	316
5.	Тактическая подготовка	0	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	25
6.	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	0	1	17
7.	Психологическая подготовка	0	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	5	0	0	0	6	6	0	17
9.	Инструкторская практика	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
10.	Судейская практика	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	0	1	0	0	5	0	0	2	1	3	0	17
12.	Восстановительные мероприятия	2	0	0	0	2	0	6	7	0	0	0	0	17
Всего учебно-тренировочных часов в год		59	67	70	72	70	70	72	67	70	74	70	71	832
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,2 %)		53	64	67	69	64	64	53	0	67	72	67	69	709
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,8 %)		6	3	3	3	6	6	19	67	3	2	3	2	123

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко