

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 высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)												
		Недельная нагрузка в часах - 20												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 4 часа												
		Наполняемость групп (человек) с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - мастер спорта, МСМК, ЗМС												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1.	Общая физическая подготовка	13	16	15	16	15	15	16	10	15	15	16	15	177
2.	Специальная физическая подготовка	15	20	18	18	15	17	20	12	18	18	17	20	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	12	12	12	12	8	0	12	12	12	12	11	125
4.	Техническая подготовка	28	30	36	38	31	36	36	5	32	35	30	37	374
5.	Тактическая подготовка	2	1	2	3	6	3	0	0	2	4	5	3	31
6.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	4	3	3	2	1	1	1	21
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	3	1	3	2	0	2	1	1	2	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	4	0	4	0	0	0	5	4	4	0	21
9.	Инструкторская практика	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	10
10.	Судейская практика	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	0	0	3	0	0	6	0	0	3	0	21
12.	Восстановительные мероприятия	2	0	0	0	2	0	8	9	0	0	0	0	21
Всего учебно-тренировочных часов в год		79	88	92	93	91	88	87	57	90	92	91	92	1040
Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %)		67	80	83	87	80	80	67	0	83	90	83	87	887
Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %)		12	8	9	6	11	8	20	57	7	2	8	5	153

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко