

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 | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ-4) | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | Недельная нагрузка в часах - 12 | | | | | | | | | | | | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 3 часа | | | | | | | | | | | | |
| | | Наполняемость групп (человек) от 8 до 16 | | | | | | | | | | | | |
| | | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого |
| 1. | Общая физическая подготовка | 14 | 12 | 14 | 13 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 11 | 14 | 14 | 156 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12 | 14 | 12 | 12 | 8 | 11 | 13 | 8 | 12 | 10 | 8 | 11 | 131 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 |
| 4. | Техническая подготовка | 12 | 17 | 17 | 18 | 16 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 15 | 18 | 200 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 0 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 6 |
| 10. | Судейская практика | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 6 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 |
| Всего учебно-тренировочных часов в год | | 46 | 52 | 54 | 55 | 53 | 53 | 52 | 43 | 53 | 55 | 53 | 55 | 624 |
| Количество учебно-тренировочных часов на этапе спортивной подготовки в соответствии с расписанием работы тренера-преподавателя (85,3 %) | | 40 | 48 | 50 | 52 | 48 | 48 | 40 | 0 | 50 | 54 | 50 | 52 | 532 |
| Количество часов самостоятельной подготовки обучающихся по заданию тренера-преподавателя в выходные/ праздничные дни, отпуска/ командирования тренера-преподавателя (14,7 %) | | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 12 | 43 | 3 | 1 | 3 | 3 | 92 |

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

Заместитель директора

Е.Г.Ярошенко