

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