



Утверждаю
 директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"
 Е.Н. Кузнецова
 01 Октября 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план по Муайтай с 01.10.2024г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (Муайтай)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4-8
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12	12	8	8	3	1
		Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 18 июня 2024 г. N 591, пункт 4,3)					
		24	24	16	16	6	2
1	Общая физическая подготовка	136	168	166	162	150	187
2	Специальная физическая подготовка	42	56	92	175	183	229
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	17	37	67	104
4	Техническая подготовка	42	70	108	200	333	416
5	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	9	12	17	25	33	42
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	8	12	33	21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	8	12	33	42
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Заместитель директора по МР

Е.А. Балужева