Муниципально бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 9»

СОГЛАСОВАНО:
На заседании Педагогического
Совета МБОУ ДО СШ № 9
Протокол № 1 от 09.01.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ № 9
_____ С.Ю.Шулакова
Приказ № 10 от 09.01.2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BBAAC2CFD815093371882980085AC80D
Владелец: Шулакова Светлана Юрьевна
Действителен: с 12.01.2023 до 06.04.2024

Срок реализации Программы:
Этап начальной подготовки – 2 года,
Учебно-тренировочный этап – 4 года
Этап спортивного совершенствования мастерства – без ограничения
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 10 лет.

Г. Нижний Новгород
2023

Оглавление

Титульный лист 1

Оглавление 2

I. Общие положения 4

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – Программа) 4

1.2. Цель программы 7

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 8

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 10

2.2. Объем Программы 12

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 12

2.4. Годовой учебно-тренировочный план 17

2.5. Календарный план воспитательной работы 21

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 23

2.7. Планы инструкторской и судейской практики 29

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 32

III. Система контроля 36

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях 36

3.2. Оценка результатов освоения Программы 38

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки 39

IV. Рабочая программа по виду спорта 43

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 43

4.2. Учебно-тематический план..... 70

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 73

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 73

6.1. Материально-технические условия реализации Программы 73

6.2. Кадровые условия реализации Программы 79

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 80

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тайскому боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г № 1033 [1] (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «тайский бокс» - 017 000 1411Я

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	017	016	1	8	1	1	Н
весовая категория 32 кг	017	018	1	8	1	1	Н
весовая категория 34 кг	017	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 36 кг	017	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 38 кг	017	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	017	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	017	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	017	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	017	021	1	8	1	1	С
весовая категория 46 кг	017	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 48 кг	017	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 50 кг	017	008	1	8	1	1	Н
весовая категория 51 кг	017	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 52 кг	017	010	1	8	1	1	Н
весовая категория 54 кг	017	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 56 кг	017	012	1	8	1	1	Н
весовая категория 57 кг	017	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 58 кг	017	014	1	8	1	1	Н

[1] (зарегистрирован Минюстом России 14 декабря 2022г, регистрационный № 71501).

весовая категория 60 кг	017	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 63,5 кг	017	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 63,5+ кг	017	023	1	8	1	1	Д
весовая категория 67 кг	017	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 71 кг	017	022	1	8	1	1	Я
весовая категория 71+ кг	017	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 75 кг	017	025	1	8	1	1	Я
весовая категория 75+ кг	017	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	017	028	1	8	1	1	А
весовая категория 81+ кг	017	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 86 кг	017	031	1	8	1	1	А
весовая категория 91 кг	017	032	1	8	1	1	А
весовая категория 91+ кг	017	033	1	8	1	1	А
муайтай - весовая категория 40,91 кг	017	029	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 43,18 кг	017	030	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 45,45 кг	017	034	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 47,62 кг	017	035	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 48,99 кг	017	036	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 50,80 кг	017	037	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 52,16 кг	017	038	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 53,52 кг	017	039	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 55,34 кг	017	040	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 57,15 кг	017	041	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 58,87 кг	017	042	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 61,24 кг	017	043	1	8	1	1	Л

муайтай - весовая категория 63,50 кг	017	044	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 66,68 кг	017	045	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 69,85 кг	017	046	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 72,58 кг	017	047	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 76,20 кг	017	048	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 79,38 кг	017	049	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 79,38+ кг	017	050	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 82,55 кг	017	051	1	8	1	1	М
муайтай - весовая категория 86,18 кг	017	052	1	8	1	1	М
муайтай - весовая категория 90,70 кг	017	053	1	8	1	1	М
муайтай - весовая категория 90,70+ кг	017	054	1	8	1	1	М

Программа разработана МБОУ ДО «Спортивная школа № 9» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022г. №1242, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимается физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациями воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее-НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Нижегородской области и РФ.
3. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки обучающихся, а именно: -

- Тактическую, теоретическую и психологическую;
- Техническую;
- Общефизическую;
- Специальную физическую;
- Соревновательную.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тайский бокс, или муай тай — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может оценивается, в том числе, и по методике кханов, где в ходе обучения основам техники муай тай, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец свойственный этому национальному виду спорта.

У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник

— «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Особенностями тайского бокса, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федераций IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях дети (1011лет), юноши и девушки (12-13 лет, 14-15 лет), юниоры (16-17 лет), мужчины и женщины (старше 18 лет).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку - капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет.

Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди.

Занимающиеся, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любой соответствующий уровню подготовки этап.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходивших спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тайский». *(п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)*

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, *(пп. 4.2. Приказа № 634)*

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. *(пп. 4.3. Приказа № 634)*

2.2. Объем Программы.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)				Этап совершенст-вования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год			
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	832	832	936	1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, *(п. 46 Приказа № 999)*

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия:

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); тренировочные мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, *(п. 19 ст. 2 Федерального закона №*

329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), *(п. 39 Приказа № 999)*

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды, *(указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - среди спортсменов по виду спорта «Тайский бокс» в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и

правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, *(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, *(п. 5 главы III ФССП по виду спорта)*

- Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной 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		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании, *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329- ФЗ)*

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, *(пп. 3.4 Приказа № 634)*

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 6

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4			
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	14	16	16	18	20
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-64	50-60	38-48	38-48	38-48	25-32	18-23	18-23	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	20-26	20-26	24-30	20-26	20-26	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	1-8	1-8	1-8	2-10	5-14	5-14	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	25-30	25-30	32-42	40-48	40-48	40-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-7	3-7	3-6	3-6	3-6	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-3	1-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	832	832	936	1040