

“УТВЕРЖДАЮ”
Директор МБОУ ДО СШ № 9
С.Ю. Шулакова



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»**

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МБОУ ДО СШ № 9
на 2023-2024 учебно-тренировочный год
Вид спорта «Тайский бокс»**

Утверждено на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО СШ № 9
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

Утверждено на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО СШ № 9
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
распределения тренировочных часов по дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО СШ № 9 на 2023-2024 учебно-
тренировочный год

Этап подготовки / период занятий на данном этапе (в годах) - СО

Раздел/ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
1. Теоретическая подготовка	7	7	8	7	7	7	8	7	9	8		каникулы	60
Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	3			1							6
История развития тайского бокса			3	2									5
Изучение боевой стойки и передвижений.	3	2	2							1			8
Изучение прямых ударов в голову и защита от них.		3	3		2		3		3				14
Совершенствование боевой стойки и передвижений.					3	3		3	3	4			16
Изучение прямых ударов руками и ногами в туловище и защита от них.	1						3	2		2			8
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами руками в голову и туловище, ногами в туловище.				2		1	2		1				6
Спортивный режим и физическая подготовка				1	2	2		2		1			8
Промежуточная аттестация				2					2				4
2. Практическая подготовка	18	19	17	19	15	18	18	18	17	17	13		189
ОФП	11	10	9	11	10	10	10	10	9	11	11		112
СФП	5	6	5	4	3	5	5	5	3	3	2		46
Техника	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3			27
Промежуточная аттестация				2					2				4
ВСЕГО ЧАСОВ:	25	26	25	26	22	25	26	25	26	25	13		264

Заместитель директора по УВР

С.Ю. Богусевич

С.Ю. Богусевич