

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.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

распределения часов по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

МБОУ ДО СШ № 9 (52 недели)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Совершенствован ие спортивного мастерства		
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	12	14	16	16	18	20
					ость одно				
			1 1 1 2 1 1 1		тия в час		1	4	4
* **	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Наполняемость групп (человек)								
the state of the s	12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16	3-6	3-6	3-6
1	До года	Свыше Года	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	CCM-1	CCM-2	CCM-3
Общая физическая подготовка	172	208	158	163	189	220	160	170	208
Специальная физическая	63	83	91	150	175	203	183	188	208
Участие в соревнованиях	-	12	20	25	36	40	42	94	104
Техническая, тактическая	64	95	110	230	250	280	333	375	404
Тактическая, теоретическая, психологическая,	9	13	18	30	36	40	50	47	52
Инструкторская и судейская практика	-	- X- X-	7	13	20	24	30	20	22
Медицинские,	1 E A	- J		S New Y	site	8-16	3-6	1.6	
медико- биологические, восстановительные	4	5	12	13	22	VT-4 25	CC 34	ССМ 37	42
Итого	312	416	416	624	728	832	832	936	1040

Заместитель директора по УВР

Espel

С.Ю.Богусевич