

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта муайтай.

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Совершенствование спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8		8-14		12-18			16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3		3			4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24			8-16					3
Год	НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	ССП		
	Недельная нагрузка	6	8	8	10	12	14	16	20	
1	Общая физическая подготовка	180	216	216	204	240	288	240	216	
2	Специальная физическая подготовка	60	72	72	108	132	156	204	216	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	24	24	24	60	
4	Техническая подготовка	60	96	96	156	156	192	276	444	
5	Тактическая подготовка	3	16	16	8	4	12	28	24	
6	Теоретическая подготовка	3	4	4	5	4	10	10	6	
7	Психологическая подготовка	3	4	4	5	4	10	10	6	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	4	2	16	4	4	16	
9	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	6	8	10	
10	Судейская практика	-	-	-	6	6	6	8	10	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	4	10	10	10	16	
12	Восстановительные мероприятия	1	4	4	4	10	10	10	16	
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	1040	