

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси
 МО Туапсинский район
 _____ Г.А. Минасян
 «1 » марта 2023 г.
 Приказ № 36

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тайский бокс» (муайтай)

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «тайский бокс», требованиями, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 г. № 1033 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – ФССП), и рассчитан с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки,
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тайский бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	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	3-6		
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	55-64 %	50-60 %	38-48 %	25-32 %	18-23 %
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18-23 %	18-23 %	20-26 %	24-30 %	20-26 %
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	1-8 %	2-10 %	5-14 %
4.	Техническая подготовка (ТП)	18-23 %	22-28 %	25-30 %	32-42 %	40-48 %
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3-6 %	3-6 %	3-7 %	3-6 %	3-6 %
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	1-3 %	1-4 %	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3%	1-3 %	2-4 %	2-4 %	4-6 %
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое общее количество часов в год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ
		НП			УТ				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	129-150	156-188	156-188	159-200	159-200	159-200	156-200	150-191
2.	СФП	43-54	57-72	57-72	84-108	84-108	84-108	150-187	167-216
3.	УСС	-	-	-	5-33	5-33	5-33	13-62	42-116
4.	ТП	43-54	69-87	69-87	104-125	104-125	104-125	200-262	333-399
5.	ТТПП	8-14	10-19	10-19	13-29	13-29	13-29	19-37	25-50
6.	ИСП	-	-	-	5-13	5-13	5-13	7-25	17-33
7.	ММБВМТК	3-7	4-10	4-10	9-17	9-17	9-17	13-25	34-50
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	416	624	832

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое общее количество часов в год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ
		НП			УТ				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	172-200	208-250	208-250	277-349	277-349	277-349	234-300	225-257
2.	СФП	57-72	75-96	75-96	146-189	146-189	146-189	225-562	250-325
3.	УСС	-	-	-	8-58	8-58	8-58	19-94	63-175
4.	ТП	57-72	92-117	92-117	182-218	182-218	182-218	300-393	500-599
5.	ТТПП	10-19	13-25	13-25	22-51	22-51	22-51	29-56	38-75
6.	ИСП	-	-	-	8-22	8-22	8-22	10-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	416	728	728	758	936	1248