

## Учебный план

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>						
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1	1	1	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях	1	1	1	1	1
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	2	2	2	2
4.	Единая спортивная классификация в тайском боксе	1	1	1	1	1
5.	Спортивная форма	1	1	1	1	1
6.	Место проведение занятий	1	1	1	1	1
7.	Основные положения правил соревнований в боксе	2	2	2	2	2
<b>Итого часов:</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Практическая подготовка</b>						
1.	Общеспортивная подготовка	182	182	182	182	182
2.	Специальная физическая подготовка	78	78	208	208	208
3.	Техническая подготовка	78	78	122	122	122
4.	Тактическая подготовка	78	78	107	107	107
5.	Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4	4	4	4	4
6.	Медицинский контроль	2	2	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	35	35	58	58	58
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	8	8	8
9.	Соревнования	По плану				
<b>Итогов часов</b>		<b>459</b>	<b>459</b>	<b>693</b>	<b>693</b>	<b>693</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>468</b>	<b>468</b>	<b>702</b>	<b>702</b>	<b>702</b>

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Общая физическая подготовка	45	45	35	35	35
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	30	30	30
3.	Технико-тактическая подготовка	30	30	30	30	30