

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО СШ «Аверс»



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделения муайтай на 2024-2025 учебный год

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных бойцов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а также организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для спортивно-оздоровительного этапа режим учебно-тренировочной работы определяется из расчета 42 недель.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе — двух часов;
- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		Базовый уровень	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах							
		2	4,5	8	9	16	15
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1	2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)							
		10 min	12	12	8	8	3
1.	Общая физическая подготовка	51	134	215	247	218	174
2.	Специальная физическая подготовка	13	47	81	128	209	209
3.	Участие в спортивных	5	-	-	30	42	50

	соревнованиях						
4.	Техническая подготовка	6	43	97	156	276	256
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7	7	19	32	36	40
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	-	13	25	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	18	26	26
Общее количество часов в год		84	234	416	624	832	780