



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «КСШОР»  
О.Н. Жаворонков

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
*Учебно-тренировочных занятий по тайскому боксу  
на 2023-2024 учебно-тренировочный год*

| №<br>п/п      | СОДЕРЖАНИЕ  | Э Т А П Ы СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ |            |                           |              |             |             | ВСМ         |
|---------------|---|---------------------------------|------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|               |   | начальная подготовка            |            | Учебно-тренировочный этап |              | ССМ до года | ССМ св года |             |
|               |   | до года                         | свыше года | до 3лет                   | свыше 3 лет. |             |             |             |
| 1             | Общая физическая подготовка (%)   | 130                             | 150        | 160                       | 164          | 180         | 190         | 205         |
| 2             | Специальная физическая подготовка (%)   | 44                              | 70         | 80                        | 149          | 187         | 197         | 210         |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                               | 9          | 32                        | 24           | 100         | 146         | 156         |
| 4             | Техническая подготовка (%)  | 44                              | 64         | 96                        | 215          | 240         | 260         | 300         |
| 5             | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 12                              | 15         | 20                        | 30           | 40          | 46          | 60          |
| 6             | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                               | -          | 12                        | 20           | 44          | 38          | 48          |
| 7             | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4                               | 4          | 16                        | 22           | 41          | 59          | 61          |
| <b>ВСЕГО:</b> |   | <b>234</b>                      | <b>312</b> | <b>416</b>                | <b>624</b>   | <b>832</b>  | <b>936</b>  | <b>1040</b> |

Учебная часть