



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап СО
вид спорта тайский бокс

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	128	10	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	11
II. Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
III. Техническая подготовка	36	2,15	2	2,15	3,15	3,3	2	4,3	2,15	3,15	4,15	4,15	1,15
IV. Тактическая, теоретическая, психо-логическая подготовка	6	1		1		1			1	1			1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1											1
Всего часов:	208	17,15	16	17,15	17,15	18,30	16	18,30	17,15	17,15	17,15	17,15	17,15

* 1 января-выходной

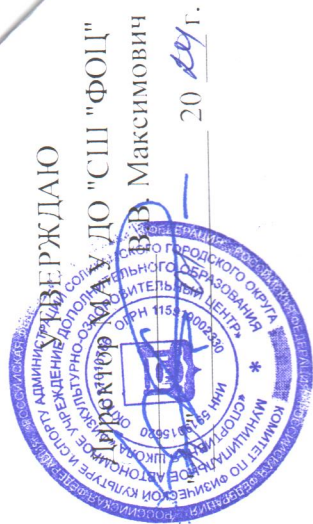
Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н.Суханова

Ф.Н. Савельев

Тренер-преподаватель Ф.Н. Савельев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НПП-1

вид спорта тайский бокс

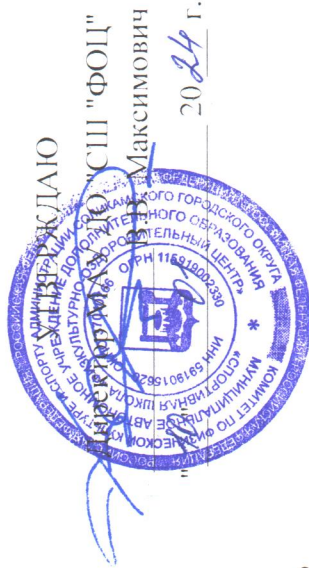
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	172	15	13	15	14	15	14	16	15	14	14	14	13
I. Специальная физическая подготовка	62	4	6	6	6	4	5	4	6	5	6	4	6
II. Техническая подготовка	66	7	4	4	5	6	4	8	5	6	5	6	6
III. Тактическая, теоретическая, технологическая подготовка	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
IV. Медицинские, мелко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1					1					1	
Всего часов:	312	28	24	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

* 1 мая - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель Ф.Н. Савельев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НП-2

вид спорта тайский бокс

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	212	16	18	16	16	16	20	20	20	18	16	16	20
II. Специальная физическая подготовка	82	9	5	8	9	6	6	6	7	6	8	8	4
III. Техническая подготовка	98	8	9	8	10	7	5	9	8	9	10	6	9
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	16	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8					2	2					2	2
Всего часов:	416	34	34	34	36	32	34	36	36	34	36	34	36

* 1 января - выходной

* 1 мая - выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Ф.Н. Савельев

Тренер-преподаватель Ф.Н. Савельев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-4
вид спорта тайский бокс

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	226	15	18	20	20	18	18	24	24	17	18	18	16
II. Специальная физическая подготовка	217	20	20	18	18	18	18	16	16	17	20	18	18
III. Участие в соревнованиях	42	5	5	5	5	5				5	4	4	4
IV. Техническая подготовка	275	21	18	20	19	25	25	27	27	20	25	23	25
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
VI. Инструкторская и судейская практика	15	1	2	2	2	2				2	2	1	1
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов:	832	67	67	69	69	73	66	72	72	66	73	69	69

* 1.2 января -
выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год ЭССМ-1

вид спорта таеквондо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	210	17	16	18	17	18	18	22	17	16	20	16	15
II. Специальная физическая подготовка	226	19	18	16	20	22	20	24	20	16	20	17	14
III. Участие в соревнованиях	80	9	8	7	8	7			8	8	8	8	9
IV. Техническая подготовка	416	34	32	33	33	37	34	38	35	35	34	35	36
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4
VI. Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
Всего часов:	1040	88	84	84	88	92	80	92	88	84	92	84	84

* 1 января - выходной

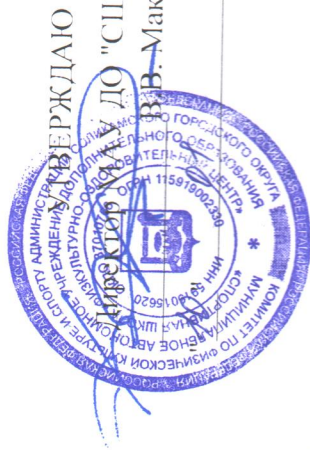
Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Ф.Н. Савельев

Тренер-преподаватель Ф.Н. Савельев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год ЭССМ-3
вид спорта тайский бокс

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	224	17	18	18	20	18	20	24	22	17	18	18	14
II. Специальная физическая подготовка	274	25	24	22	26	22	20	22	22	22	22	24	23
III. Участие в соревнованиях	99	12	12	10	12	11				10	10	10	12
IV. Техническая подготовка	490	36	32	41	33	44	46	48	52	38	45	39	36
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
VI. Инструкторская и судейская практика	37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	5	5	5	5	5	6	6	4	5	5	5	6
Всего часов:	1248	104	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	100

* 1 января - выходной

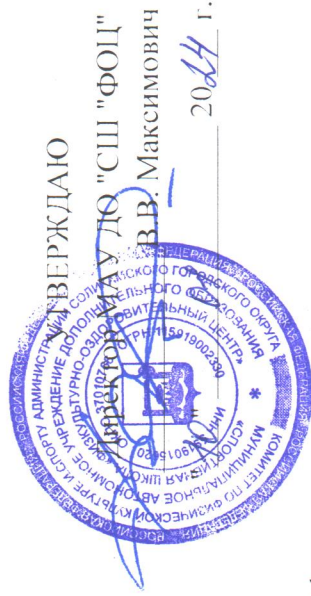
Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Ф.И. Савельев

Тренер-преподаватель Ф.И. Савельев



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-1
вид спорта тайский бокс

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	172	15	13	15	14	15	14	16	15	14	14	14	13
II. Специальная физическая подготовка	62	4	6	6	6	4	5	4	6	5	6	4	6
III. Техническая подготовка	66	7	4	4	5	6	4	8	5	6	5	6	6
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1					1					1	
Всего часов:	312	26	24	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

* 1 мая - выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Якимов

А.Г. Якимов