



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап НП-1
 вид спорта муайтай

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. Tактическая, теоретическая, психологическая 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	28	24	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

отпуск с 01.07 - 16.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
 В.В. Максимович



20 __ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап НП-2
 вид спорта муайтай

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. Tактическая, теоретическая, психологическая 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

отпуск с 01.07 - 16.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап НП-3
вид спорта муайтай

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, психологическая 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

отпуск с 01.07 - 16.08.2026

* 23 февраля
выходной

* 9 марта
выходной

* 1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

* 4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-1
вид спорта муайтай

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	210	20	18	20	20	20	20	10	19	20	20	18	20
II. СФП	182	19	15	22	18	19	22	46	40	24	28	16	29
III. Техническая подготовка	67	10	10	10	10	10	10	3		10	10	10	5
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая подготовка	15	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	3	3	3	3	3	3	1		3	3	3	1
VI. Инструкторская и судейская практика	10	2	2	2	2	2	2	2		2	2	1	2
VII. Участия в соревнованиях	26	6	6		6	6						6	6
Всего часов:	520	42	40	44	44	42	44	46	42	44	44	42	46

отпуск с 01.07 - 16.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СП "ФОЦ"
В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, ЭССМ-1
вид спорта муайтай

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

отпуск с 01.07 - 16.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, ЭССМ-4
вид спорта муайтай

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

отпуск с 01.07 - 16.08.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

Ф.Н. Савельев

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-1
вид спорта муайтай

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	126	9	12	9	9	10	14	14	10	10	10	10	9
II. Специальная физическая подготовка	126	11	10	11	11	10	11	9	9	11	11	11	11
III. Участие в соревнованиях	36	4	4	4	4	4				4	4	4	4
IV. Техническая подготовка	194	18	17	22	14	15	16	10	18	15	15	19	15
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	124	3	8	8	10	11	13	19	16	10	8	7	11
VI. Инструкторская и судейская практика	6	1			2						2		1
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	1	2		2				3			2
Всего часов:	624	48	52	56	50	52	54	52	53	53	50	51	53

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

отпуск с 20.07.2026 по 30.08.2026 (42 дня)

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель А.Г.Якимов