|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по тайскому боксу «Введение в муай тай»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет (1-ый год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **6** | **1** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |  |
| **ОФП** | **177** | **25** | **17** | **16,5** | **16,5** | **16,5** | **13,5** | **16,5** | **13,5** | **16,5** | **16,5** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | *32* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* |
| *-задания на развитие быстроты* | *32* | *3* | *3* | *4* | *4* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  |
| *- задания на выносливость* | *24* | *1* | *2* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* | *1* |  |
| *- задания на координацию и гибк.* | *16* |  *3* | *4* | *2* | *2* | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *1* |  |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | *20* | *3 2* | *1* | *1* | *1* | *2* |  | *3* | *1* | *2* | *2* | *2* |
| *- игры и игровые задания* | *36* | *4* | *3* | *3,5* | *3,5* | *3,5* | *2,5* | *3,5* | *2,5* | *4,5* | *3,5* | *2* |
| *-элементы других видов спорта* | ***17*** |  *9* | *1* |  |  | *1* | *1* |  |  |  | *3* | *2* |
| **Основы тайского бокса**  | **67** |  | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **4** |
| **Специальная физическая подготовка** | **26** |  | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по тайскому боксу «Введение в муай тай»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет (2-ой год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **6** | **1** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |  |
| **ОФП** | **177** | **25** | **17** | **16,5** | **16,5** | **16,5** | **13,5** | **16,5** | **13,5** | **16,5** | **16,5** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | *32* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* |
| *-задания на развитие быстроты* | *32* | *3* | *3* | *4* | *4* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* |  |
| *- задания на выносливость* | *24* | *1* | *2* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* | *1* |  |
| *- задания на координацию и гибк.* | *16* |  *3* | *4* | *2* | *2* | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *1* |  |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | *20* | *3 2* | *1* | *1* | *1* | *2* |  | *3* | *1* | *2* | *2* | *2* |
| *- игры и игровые задания* | *36* | *4* | *3* | *3,5* | *3,5* | *3,5* | *2,5* | *3,5* | *2,5* | *4,5* | *3,5* | *2* |
| *-элементы других видов спорта* | ***17*** |  *9* | *1* |  |  | *1* | *1* |  |  |  | *3* | *2* |
| **Основы тайского бокса**  | **67** |  | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **4** |
| **Специальная физическая подготовка** | **26** |  | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по тайскому боксу «Введение в муай тай»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет (1-ый год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | 1 |  |
| **ОФП** | **140** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **10** |
| -*Задания силовой направленности* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| *-задания на развитие быстроты* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *- задания на выносливость* | *20* | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *- задания на координацию и гибк.* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | *20* | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *- игры и игровые задания* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| *-элементы других видов спорта* | ***20*** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| **Основы тайского бокса**  | **90** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **36** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **1** | **4** | **4** | **2** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по тайскому боксу «Введение в муай тай»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет (2-ой год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теоретическая****подготовка** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | 1 |  |
| **ОФП** | **140** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **10** |
| -*Задания силовой направленности* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| *-задания на развитие быстроты* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *- задания на выносливость* | *20* | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *- задания на координацию и гибк.* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | *20* | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *- игры и игровые задания* | *20* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| *-элементы других видов спорта* | ***20*** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| **Основы тайского бокса**  | **90** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **36** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **1** | **4** | **4** | **2** |