Тематический план-график по программе Таиландский (тайский) бокс 1-2 год обучения

Содержание	часы		сент	гябр	Ъ		0	жтя	брь		1	нояб	бря		д	ека(брь			ян	варі	•		фев	ралі	Ь		M	арт			aı	трел	њ			mai	й			И	юн	њ			И	юлі	Ь		авг	уст
Недели		1	2	3	4	S	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	9	6 5	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	20	52
ТЕОРИЯ	3	1				1					1			Ť							Ť																														
Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	1	1																																																	
Правила обращения со спортивным инвентарем	1					1																																													
Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.	1										1																																								
ОФП	48	1	2	1		1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1 2	2 1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1												
СФП	36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1		1												
ТТП	27			1	2			1		1		1	1	1	1	1				1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1													
Контрольные испытания																		1	1																				1												
Восстановитель ные мероприятия								ı				•			ľ	,			1	То п.	тану												9																		
Инструкторская и судейская практика																			1	Іо п.	тану																														
Медицинское обследование																			l	То п.	тану																														
Работа по индивидуальны м планам	39																																							3				3		3		3	3	3	3 3
ИТОГО ЧАСОВ	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 3	3 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 3

Тематический план-график таиландский (тайский) бокс 3 год обучения

Содержание	часы	3 2 1			брь			01	ктя(брь			ноя	юря	I		де	каб	рь			яні	зарь	Ь		фе	вра.	ль			ма	рт			aı	трел	ΙЬ			маі	й				июі	нь				ию	IЬ		a	вгус	т
Недели		1	2	3	, -	4 ,	v.	9	7	8	6	10	111	12	13	14	15	71	10	1/	18	20	2 5	17	22	2 2	4 2	3 3	5.	27	78	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	4	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6	1					1					1				1					1					1																												1	
Правила поведения и т/б на занятии.	1	1																																																					
Правила обращения со спортивным инвентарем.	1						1																																																
Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	1											1																																											
Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	1															1																																							
Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений	1																				1																																		
Правила соревнований по таиландскому(тай скому) боксу.	1																								:	1																													
ОФП	100	2	3	2	: 3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	: :	3 :	2	2 :	3 3	3 2	2	3 :	2	3	2 :	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3												1	
СФП	77	2	2	1	. 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	: :	2 :	2	2 2	2 2	2 2	2	2	2	2	2 :	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
ТТП	48	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2		2	1	2		2	: :	1	1		1 1	1 2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1													1	
Контрольные испытания	3																			1	1																					1													
Восстановительны е мероприятия														1		1	1				Ι	Іо пл	іану	,	<u> </u>	- 1	- 1										1		1			1													
Инструкторская и судейская практика																					Ι	Іо пл	іану																																
Медицинское обследование														1		1	1	1			Π	Іо пл	тану														1	ı	1																
Работа по индивидуальным планам	78																																										6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	5 (6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5 (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