



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 09 " января 2023 г.

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года (ЭНП - 1)
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка (ТерП)		120	120	0	0	0
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	10	10			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)	февраль	10	10			
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	март	5	5			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	10	10			
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	5	5			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	10	10			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	10	10			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	10	10			
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	сентябрь	10	10			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.)	октябрь	10	10			
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	ноябрь	5	5			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	15	15			
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами и пр.	в течение года	10	10			

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретиче-ские занятия	Практиче-ские занятия	Учебно-тренировочны-е занятия	Самостоя-тельная работа
I	Теоретическая подготовка	2	2	0		0
II	Практическая подготовка	232	0	232	202	30
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	133		133	122	11
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	32		32	30	2
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	32		32	30	2
3	Упражнения для мышц ног	27		27	25	2
4	Упражнения для мышц туловища	32		32	30	2
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	8		8	5	3
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	47		47	42	5
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	7		7	6	1
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	7		7	6	1
4	Спарринги, поединки, схватки	6		6	6	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	42		42	28	14
1	Изучение основных положений боксера:	7		7	4	3
	боевое положение кулака	2		2	1	1
	боевая и учебная стойка	2		2	1	1
	дистанция	1		1	1	
	передвижения	2		2	1	1
2	Изучение базовой техники нанесения одиночных ударов левой и правой рукой в голову в различных стато-кинематических условиях:	8		8	4	4
	на месте	2		2	1	1
	с шагом вперед	2		2	1	1
	с шагом назад	2		2	1	1
	с шагом в сторону	2		2	1	1
3	Изучение базовой техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных стато-кинематических условиях:	6		6	3	3
	на месте	2		2	1	1
	с шагом вперед	2		2	1	1
	с шагом назад	2		2	1	1
4	Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка:	3		3	3	0
	защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	1		1	1	
	защиты при помощи туловища (отклон, уклон, нырок)	1		1	1	
	защиты при помощи ног (шаг назад, в сторону, подсечка)	1		1	1	
5	Изучение базовой техники нанесения ударов ногами стопой:	4		4	4	0
	на месте	1		1	1	
	отставленной назад ногой	1		1	1	
	выдвинутой вперед ногой	1		1	1	
	с шагом вперед, назад, в сторону, с разворотом	1		1	1	
6	Изучение базовой техники работы рук и работы ног	14		14	10	4
	техника нанесения повторных прямых ударов руками в голову и туловище	4		4	2	2
	техники нанесения ударов ногами	4		4	2	2
	запрещённые удары	1		1	1	
	техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	5		5	5	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	2		2	2	0
1	Ознакомление с тактическими действиями в атаке	0,5		0,5	0,5	
2	Ознакомление с тактическими действиями в обороне	0,5		0,5	0,5	
3	Изучение тактики передвижения в ринге	0,5		0,5	0,5	
4	Изучение комплексного применения тактических приемов	0,5		0,5	0,5	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	2		2	2	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	0,5		0,5	0,5	
3	Изучение методов самодисциплины	0,5		0,5	0,5	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	4	
2.8.	Инструкторская практика	0		0	0	
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	
ИТОГО		234	2	232	202	30