



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

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 3)
 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) | | 480 | 420 | 0 | 0 | 60 |
| 1 | Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий | январь | 15 | 15 | | | |
| 2 | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.) | февраль | 20 | 20 | | | |
| 3 | История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | март | 50 | 30 | | | 20 |
| 4 | Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.) | апрель | 40 | 20 | | | 20 |
| 5 | Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.) | май | 20 | 20 | | | |
| 6 | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.) | июнь | 20 | 20 | | | |
| 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 | 35 | 15 | | | 20 |
| 7 | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.) | сентябрь | 20 | 20 | | | |
| 8 | Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности) | октябрь | 20 | 20 | | | |
| 9 | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.) | ноябрь | 30 | 30 | | | |
| 10 | Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях) | в течение года | 30 | 30 | | | |
| 11 | Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА., антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.) | в течении года | 120 | 120 | | | |
| 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 | 60 | 60 | | | |

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Объем времени в год (час.) | | | | |
|-------|---|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | Самостоятельная работа |
| I | Теоретическая подготовка | 8 | 7 | 0 | | 1 |
| II | Практическая подготовка | 408 | 0 | 408 | 342 | 66 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений: | 150 | | 150 | 120 | 30 |
| 1 | Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы | 45 | | 45 | 28 | 17 |
| 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 30 | | 30 | 28 | 2 |
| 3 | Упражнения для мышц ног | 32 | | 32 | 28 | 4 |
| 4 | Упражнения для мышц туловища | 30 | | 30 | 28 | 2 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 13 | | 13 | 8 | 5 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений: | 83 | | 83 | 68 | 15 |
| 1 | Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки | 13 | | 13 | 8 | 5 |
| 2 | Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| 3 | Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 12 | 10 | 2 |
| 4 | Спарринги, поединки, схватки | 15 | | 15 | 15 | |
| 5 | Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом | 16 | | 16 | 10 | 6 |
| 6 | Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др. | 15 | | 15 | 15 | |
| 2.3. | Участие в спортивных соревнованиях | 17 | | 17 | 17 | 0 |
| 2.4. | Техническая подготовка (ТехП), | 114 | | 114 | 100 | 14 |
| 1 | Совершенствование базовой техники и индивидуальной техники ударов руками | 15 | | 15 | 13 | 2 |
| 2 | Совершенствование техники комплексного маневра: все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы) | 14 | | 14 | 12 | 2 |
| 3 | Совершенствование базовой техники работы ног, формирование индивидуальной техники работы ног из различных положений | 17 | | 17 | 15 | 2 |
| 4 | Совершенствование арсенала контратакующих действий | 17 | | 17 | 15 | 2 |
| 5 | Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке. | 17 | | 17 | 15 | 2 |
| 6 | Совершенствование техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удары коленом, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище) | 17 | | 17 | 15 | 2 |
| 7 | Совершенствование серийных ударов на средней дистанции: трех – четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых – боковых – снизу ударов в голову и туловище и удары ногами в различных сочетаниях (рука, рука + колено) | 17 | | 17 | 15 | 2 |
| 2.5. | Тактическая подготовка (ТакП): | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 1 | Совершенствование тактических действий в атаке | 1 | | 1 | 1 | |
| 2 | Совершенствование тактических действий в обороне | 1 | | 1 | 1 | |
| 3 | Совершенствование тактики передвижения в ринге | 1 | | 1 | 1 | |
| 4 | Совершенствование комплексного применения тактических приемов | 1 | | 1 | 1 | |
| 5 | Спарринги с партнером большей весовой категории | 1 | | 1 | 1 | |
| 6 | Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка | 1 | | 1 | 1 | |
| 7 | Определение индивидуальной тактики ведения поединка | 2 | | 2 | 2 | |
| 2.6. | Психологическая подготовка (ПП): | 8 | | 8 | 5 | 3 |
| 1 | Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах | 1 | | 1 | | 1 |
| 2 | Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки | 1 | | 1 | 1 | |
| 3 | Освоение методов самодисциплины | 1 | | 1 | | 1 |
| 4 | Формирование психологической устойчивости средствами тренировки | 1 | | 1 | 1 | |
| 5 | Освоение методов саморегуляции психологических состояний | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Освоение индивидуального метода настроя на поединок | 1 | | 1 | 1 | |
| 7 | Изучение методов устойчивости соревновательных действий | 1 | | 1 | 1 | |
| 2.7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 2.8. | Инструкторская практика | 8 | | 8 | 8 | 0 |
| 2.9. | Судейская практика | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| 2.10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | | 4 | 4 | 0 |
| 2.11. | Восстановительные мероприятия | 4 | | 4 | 0 | 4 |
| | ИТОГО | 416 | 7 | 408 | 342 | 67 |

Заместитель директора

 Е.Г.Ярошенко