



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

С.В.Кулинченко

" 09 " января 2024 г.

Учебно-тематический план на 2024 учебный год
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 1)
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	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	348	60
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП). в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	150		150	123	27
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	45		45	31	14
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	71	12
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	13	3
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 расширение арсенала ударов руками	15		15	13	2
2	Изучение 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	Закрепление базовой техники работы ног в тайском боксе	17		17	15	2
4	Изучение техники контратак	17		17	15	2
5	Закрепление техники повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	17		17	15	2
6	Закрепление 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	Закрепление 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	348	61

Заместитель директора

Ярош

Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
С.В.Кулинченко
"09" января 2024 г.

Учебно-тематический план на 2024 учебный год
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 2)
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№	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 (Понятливость. 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	348	60
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	150		150	121	29
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	45		45	29	16
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	73	10
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	14		14	11	3
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	14		14	14	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	16		16	13	3
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	Освоение и закрепление 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	Закрепление базовой техники работы ног в тайском боксе, формирование индивидуальной техники	17		17	15	2
4	Закрепление техники контратак, расширение арсенала контратакующих действий	17		17	15	2
5	Закрепление техники повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	17		17	15	2
6	Закрепление 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	Закрепление 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, мелико-биологические мероприятия	4		4	4	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	4		4	0	4
	ИТОГО	416	7	408	348	61

Заместитель директора

 Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
С.В.Кулинченко
"09" января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 3)
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"**

№	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	348	60
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	74	9
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	13		13	11	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей,	12		12	11	1
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	12		12	11	1
4	Спарринги, поединки, схватки	15		15	15	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	16		16	11	5
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	
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	
2.9.	Судейская практика	4		4	4	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	4	
2.11.	Восстановительные мероприятия	4		4	0	4
	ИТОГО	416	7	408	348	61

Заместитель директора



Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

С.В.Куличенко
"09" января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 год
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ - 4)
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		720	420	0	0	300
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	15	15			
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	60	30			30
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	60	30			30
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	50	30			20
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	60	60			
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	20	20			
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	30	30			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	90	30			60
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	15	15			
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	85	25			60
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	160	60			100
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	12	7	0		5
II	Практическая подготовка	612	0	612	525	87
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	156		156	120	36
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	48		48	28	20
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	33		33	28	5
3	Упражнения для мышц ног	31		31	28	3
4	Упражнения для мышц туловища	31		31	28	3
5	Подвижные и спортивные игры	13		13	8	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	131		131	110	21
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	25		25	19	6
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	25		25	19	6
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажерах	25		25	19	6
4	Спарринги, поединки, схватки	13		13	13	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	25		25	22	3
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	18		18	18	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	50		50	50	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	200		200	186	14
1	Совершенствование повторных и серийных ударов руками на ближней и средней дистанции	29		29	27	2
2	Совершенствование техники комплексного маневра: передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степпы)	29		29	27	2
3	Совершенствование серийных ударов руками на ближней дистанции, контратаки	29		29	27	2
4	Совершенствование атак сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем:	29		29	27	2
5	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	27		27	25	2
6	Совершенствование техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	27		27	25	2
7	Освоение техники трех-четырёх-ударных комбинаций в сочетании с ударами ногами (рука-рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука-рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	30		30	28	2
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	21		21	19	2
1	Совершенствование тактических действий в атаке	2		2	2	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	2		2	2	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	5		5	3	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	6		6	6	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	12		12	10	2
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	1		1	1	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировок	2		2	2	
3	Освоение методов самодисциплины	1		1	1	
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	2		2	2	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	2		2	1	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	2		2	1	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	2		2	2	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12		12	12	0
2.8.	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9.	Судейская практика	6		6	6	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	12		12	0	12
	ИТОГО	624	7	612	525	92

Заместитель директора

Ярош

Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
С.В.Кулинченко
"09" января 2024 г.

Учебно-тематический план на 2024 учебный год
этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		1260	840	0	0	420
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	20	20			
2	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.)	февраль	90	30			60
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	60	30			30
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	60	30			30
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	90	60			30
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	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	20	20			
7	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	90	60			30
8	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	90	60			30
9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	90	60			30
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	60	30			30
11	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	150	120			30
12	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	300	180			120
13	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	120	120			

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	21	14	0		7
II	Практическая подготовка	1019	0	1019	873	146
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	177		177	119	58
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	50		50	25	25
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	40		40	30	10
3	Упражнения для мышц ног	40		40	30	10
4	Упражнения для мышц туловища	39		39	34	5
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	0	8
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	208		208	181	27
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	28		28	21	7
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей,	33		33	26	7
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств,	33		33	26	7
4	Спарринги, поединки, схватки	35		35	35	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	44		44	38	6
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	35		35	35	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	125		125	125	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП)	374		374	359	15
1	Совершенствование индивидуальных технических действий ведения боя на разных дистанциях, в клинче, при атаках и контратаках (руками, локтями, предплечьем, коленями)	55		55	52	3
2	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	53		53	51	2
3	Совершенствование индивидуальной техники 2-х, 3-х-ударных связок (сильного удара, темпа, обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя;	53		53	51	2
4	Совершенствование арсенала блокирующих ударов - ступня, нога, локоть - в различных сочетаниях, в ситуации клинча	53		53	51	2
5	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	53		53	51	2
6	Совершенствование в быстроте и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	53		53	51	2
7	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой технико-тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.	54		54	52	2
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	31		31	21	10
1	Совершенствование тактических действий в атаке	5		5	3	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	5		5	3	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	4		4	2	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	4		4	2	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	3		3	3	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	3		3	3	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	7		7	5	2
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	21		21	12	9
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	4		4	2	2
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировок	4		4	2	2
3	Совершенствование методов самодисциплины	3		3	1	2
4	Совершенствование психологической устойчивости	2		2	1	1
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	2		2	1	1
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединок	2		2	1	1
7	Совершенствование соревновательной надёжности	4		4	4	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	21		21	21	
2.8.	Инструкторская практика	10		10	10	
2.9.	Судейская практика	10		10	10	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	21		21	15	6
2.11.	Восстановительные мероприятия	21		21		21
ИТОГО		1040	14	1019	873	153

Заместитель директора

 Е.Г. Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год
 этапа начальной подготовки до года (ЭНП - 1)
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	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	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	2	2	0		0
II	Практическая подготовка	232	0	232	198	34
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	133		133	118	15
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	32		32	26	6
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	198	34



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

С.В.Кулинченко

" 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год
этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП - 2)**

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		180	180	0	0	0
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)	февраль	15	15			
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	10	10			
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	15	15			
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	15	15			
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	15	15			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	15	15			
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	15	15			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятливость. 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.)	в течение года	10	10			
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	10	10			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	20	20			
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	15	15			

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	3	3	0		0
II	Практическая подготовка	309	0	309	263	46
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	162		162	143	19
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	44		44	39	5
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	35		35	32	3
3	Упражнения для мышц ног	35		35	32	3
4	Упражнения для мышц туловища	35		35	32	3
5	Акробатические упражнения	3		3	3	
6	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений::	66		66	56	10
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	12		12	10	2
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	10		10	10	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	6	4
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	69		69	53	16
1	Освоение базовой техники ударов руками в тайском боксе (боксе):	23		23	19	4
	без использования инвентаря, с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	13		13	9	4
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап, макивар.	10		10	10	
2	Освоение базовой техники ударов ногами в тайском боксе:	12		12	8	4
	отставленной назад ногой, выдвинутой вперед ногой					
3	Освоение базовой техники попеременной работы рук и ног	12		12	8	4
4	Освоение техники передвижений: шаги, подскоки, повороты	12		12	8	4
7	Изучение техники защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит	10		10	10	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	3		3	3	0
1	Закрепление тактических действий в атаке	0,5		0,5	0,5	
2	Закрепление тактических действий в обороне	0,5		0,5	0,5	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	0,5		0,5	0,5	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	0,5		0,5	0,5	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	0,5		0,5	0,5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	0,5		0,5	0,5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	0		0		
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	2		2	1	1
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	0,5		0,5		0,5
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	0,5		0,5	0,5	
3	Изучение методов самодисциплины	0		0		
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	0,5		0,5	0,5	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	0,5		0,5		0,5
6	Изучение методов настроя на поединок	0		0		
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	0		0		
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	4	
2.8.	Инструкторская практика	0		0	0	
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	
ИТОГО		312	3	309	263	46

Заместитель директора

Ярош

Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год
 этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП - 3)**

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		180	180	0	0	0
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)	февраль	15	15			
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	10	10			
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	15	15			
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	15	15			
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	15	15			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	15	15			
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	15	15			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятливость. 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.)	в течение года	10	10			
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	10	10			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	20	20			
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	15	15			

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	3	3	0	0	0
II	Практическая подготовка	309	0	309	263	46
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП). в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	162		162	135	27
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	40		40	27	13
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	37		37	34	3
3	Упражнения для мышц ног	37		37	34	3
4	Упражнения для мышц туловища	35		35	32	3
5	Акробатические упражнения	3		3	3	
6	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений::	66		66	58	8
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	8	2
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	10		10	10	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	69		69	58	11
1	Закрепление базовой техники ударов руками в тайском боксе (боксе):	23		23	21	2
	без использования инвентаря, с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	13		13	11	2
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап, макивар.	10		10	10	
2	Закрепление базовой техники ударов ногами.	13		13	10	3
	отставленной назад ногой, выдвинутой вперед ногой, коленом					
3	Закрепление техники передвижений: шаги, подскоки, повороты	11		11	8	3
4	Закрепление базовой техники попеременной работы рук и ног	13		13	10	3
5	Закрепление техники защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	9		9	9	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	3		3	3	0
1	Закрепление тактических действий в атаке	0,5		0,5	0,5	
2	Закрепление тактических действий в обороне	0,5		0,5	0,5	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	0,5		0,5	0,5	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	0,5		0,5	0,5	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	0		0		
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	0,5		0,5	0,5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	0,5		0,5	0,5	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	2		2	2	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	0,5		0,5	0,5	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	0,5		0,5	0,5	
3	Изучение методов самодисциплины	0,5		0,5	0,5	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	0,5		0,5	0,5	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	0		0		
6	Изучение методов настроя на поединок	0		0		
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	0		0		
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	4	
2.8.	Инструкторская практика	0		0	0	
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	
	ИТОГО	312	3	309	263	46

Заместитель директора

Ерош

Е.Г.Ярошенко



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК
 С.В.Кулинченко
 "09" января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год
 этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "муайтай"**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		1020	660	0	0	360
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	20	20			
2	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.)	февраль	30	30			
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	60	30			30
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	60	30			30
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	90	60			30
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	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	20	20			
7	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	90	60			30
8	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	90	60			30
9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	90	60			30
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	60	30			30
11	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	90	60			30
12	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	240	120			120
13	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	17	11	0		6
II	Практическая подготовка	815	0	815	698	117
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	141		141	89	52
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	45		45	20	25
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	22	8
3	Упражнения для мышц ног	30		30	22	8
4	Упражнения для мышц туловища	30		30	25	5
5	Подвижные и спортивные игры	6		6	0	6
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	166		166	143	23
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	23		23	17	6
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей,	26		26	20	6
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств,	26		26	20	6
4	Спарринги, поединки, схватки	28		28	28	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	33		33	28	5
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	30		30	30	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	83		83	83	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП)	316		316	302	14
1	Расширение индивидуального арсенала технических действий ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках (удары руками, локтями, предплечьем, коленями)	44		44	42	2
2	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	46		46	44	2
3	Совершенствование индивидуальной техники 2-х, 3-х-ударных связок (сильного удара, темпа, обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя;	47		47	45	2
4	Совершенствование арсенала блокирующих ударов - ступня, нога, локоть - в различных сочетаниях, в ситуации клинча	47		47	45	2
5	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	44		44	42	2
6	Совершенствование в скорости и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	44		44	42	2
7	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой технико-тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.	44		44	42	2
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	25		25	17	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	4		4	2	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	4		4	2	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	4		4	2	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	4		4	2	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	3		3	3	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	3		3	3	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	3		3	3	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	17		17	14	3
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	4		4	3	1
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Совершенствование методов самодисциплины	2		2	1	1
4	Совершенствование психологической устойчивости	2		2	2	
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	2		2	1	1
6	Совершенствование индивидуального настроя на поединок	2		2	2	
7	Совершенствование соревновательной надёжности	3		3	3	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17		17	17	
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	
2.9.	Судейская практика	8		8	8	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	17		17	17	
2.11.	Восстановительные мероприятия	17		17	0	17
ИТОГО		832	11	815	698	123

Заместитель директора

Ярош

Е.Г.Ярошенко