

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
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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. (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.)	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
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	0		0
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	232	0	232	198	34
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	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
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	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	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	0		0	0	0
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	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	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	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	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	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	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	4		4	4	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	0		0	0	
<b>2.9.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	2		2	2	
<b>ИТОГО</b>		234	2	232	198	34