

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
1	Теоретическая подготовка (ТерII)		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. (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.)	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