

**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
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>1020</b>	<b>660</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>360</b>
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
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>0</b>		<b>6</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>815</b>	<b>0</b>	<b>815</b>	<b>698</b>	<b>117</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>141</b>		<b>141</b>	<b>89</b>	<b>52</b>
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
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>166</b>		<b>166</b>	<b>143</b>	<b>23</b>
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	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>83</b>		<b>83</b>	<b>83</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>	<b>316</b>		<b>316</b>	<b>302</b>	<b>14</b>
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
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>17</b>	<b>8</b>
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	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
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 настроения на поединки	2		2	2	
7	Совершенствование соревновательной надёжности	3		3	3	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>832</b>	<b>11</b>	<b>815</b>	<b>698</b>	<b>123</b>