

Учебно-тематический планна 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 |
| 1 | Теоретическая подготовка (ТерII) | | 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 сайтет 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, предплечьями, 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 скорости 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 поединки | 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 |