



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулинченко  
 " 09 " января 2023 г.

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>1860</b>	<b>1080</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>780</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
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	120	60			60
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	180	120			60
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	120			60
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60			60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			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	120	60			60
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	120	60			60
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			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	60	60			
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	120	60			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	240	120			120
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение литературы и пр.	в течение года	180	60			120

№	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>31</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>593</b>	<b>0</b>	<b>593</b>	<b>516</b>	<b>77</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>132</b>		<b>132</b>	<b>106</b>	<b>26</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	25	10
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	25	5
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3
4	Упражнения для мышц туловища	28		28	25	3
5	Подвижные и спортивные игры	14		14	9	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	<b>83</b>	<b>17</b>
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	17		17	13	4
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	15		15	15	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>237</b>		<b>237</b>	<b>223</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	47	4
	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	51		51	47	4
2	Закрепление и совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
	- различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем;	49		49	45	4
3	3. Освоение и закрепление серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	45	4
	- атаки 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;	49		49	45	4
4	Освоение и закрепление ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	44		44	43	1
5	Освоение комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	44		44	43	1
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>42</b>	<b>8</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	5		5	5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	<b>21</b>	<b>10</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	6		6	4	2
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
3	Освоение методов самодисциплины	6		6	3	3
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>18</b>	<b>593</b>	<b>516</b>	<b>90</b>