



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 9 МОГК

С.В.Кулинченко

"09" января 2023 г.

**Учебно-тематический план
этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		3720	2340	0	0	1380
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
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	300	180			120
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	240	180			60
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	300	180			120
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	360	240			120
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	240	180			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	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	300	180			120
8	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120
9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	300	180			120
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120
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	240	180			60
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	420	240			180
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	360	240			120

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка	62	39	0		23
II	Практическая подготовка	978	0	978	851	127
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	94		94	62	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	25		25	15	10
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20		20	15	5
3	Упражнения для мышц ног	20		20	15	5
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	17	5
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	0	7
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	187		187	162	25
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	30		30	25	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	30		30	25	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажёрах	30		30	25	5
4	Спарринги, поединки, схватки	27		27	27	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	35		35	30	5
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	35		35	30	5
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	125		125	125	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП)	312		312	288	24
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	41		41	38	3
2	Совершенствование индивидуальной техники в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1	43		43	40	3
3	Совершенствование индивидуальной техники выбранной спортивной специализации (спортивной дисциплины) кикбоксинга, предпочтительного для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.	53		53	50	3
4	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	35		35	32	3
5	Совершенствование собственной индивидуальной техники (сильного удара, темпа, обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя;	35		35	32	3
6	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	35		35	32	3
7	Совершенствование в скорости и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	35		35	32	3
8	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.	35		35	32	3
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	104		104	93	11
1	Совершенствование тактических действий в атаке	14		14	12	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	14		14	12	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	12		12	10	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	14		14	12	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	26		26	23	3
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	73		73	60	13
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	10		10	7	3
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировок	10		10	7	3
3	Совершенствование методов самодисциплины	10		10	7	3
4	Совершенствование психологической устойчивости	9		9	7	2
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	9		9	7	2
6	Совершенствование индивидуального настроя на поединок	12		12	12	
7	Совершенствование соревновательной надёжности	13		13	13	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	21		21	21	
2.8.	Инструкторская практика	10		10	10	
2.9.	Судейская практика	10		10	8	2
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	18		18	16	2
2.11.	Восстановительные мероприятия	24		24	6	18
	ИТОГО	1040	39	978	851	150

Заместитель директора

Сроуц Е.Г.Ярошенко