



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулинченко  
 " 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
 этапа начальной подготовки до года (ЭНП - 1)**

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>720</b>	<b>480</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>240</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	25	25			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	75	15			60
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	15	15			
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	15	15			
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	30	30			
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	25	25			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	85	25			60
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	60	60			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятливость. 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	120	60			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	15	15			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	60	60			
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	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	120	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>	12	8	0	0	4
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	222	0	222	192	30
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	101		101	86	15
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	22		22	18	4
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2
5	Акробатические упражнения	1		1	1	
6	Подвижные и спортивные игры	12		12	7	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	33		33	28	5
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	4		4	3	1
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	4		4	3	1
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	4		4	3	1
4	Спарринги, поединки, схватки	2		2	2	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	0		0	0	0
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	70	0	70	60	10
1	Изучение основных положений боксера:	15		15	12	3
	боевое положение кулака	4		4	3	1
	боевая и учебная стойка	4		4	3	1
	дистанция	2		2	2	
	передвижения	5		5	4	1
2	Изучение техники нанесения одиночных ударов левой и правой рукой в голову в различных стато-кинематических условиях:	16		16	12	4
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
	с шагом в сторону	4		4	3	1
3	Изучение техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных стато-кинематических условиях:	12		12	9	3
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
4	Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка:	9		9	9	0
	защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	3		3	3	
	защиты при помощи туловища (отклон, уклон, нырок)	3		3	3	
	защиты при помощи ног (шаг назад)	3		3	3	
5	Изучение техники нанесения бокового удара левой и правой рукой в голову, в туловище:	12		12	12	0
	на месте	3		3	3	
	с шагом вперед	3		3	3	
	с шагом назад	3		3	3	
	с шагом в сторону	3		3	3	
6	Изучение в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках:	6		6	6	0
	техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	2		2	2	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	9	0	9	9	0
1	Ознакомление с тактическими действиями в атаке	3		3	3	
2	Ознакомление с тактическими действиями в обороне	3		3	3	
3	Изучение тактики передвижения в ринге	3		3	3	
4	Изучение комплексного применения тактических приемов	0		0		
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	5	0	5	5	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3	3	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	2		2	2	0
<b>2.8.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	2		2	2	0
<b>ИТОГО</b>		<b>234</b>	<b>8</b>	<b>222</b>	<b>192</b>	<b>34</b>

Заместитель директора

*Сроч* Е.Г.Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

С.В.Кулинченко

" 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП - 2 )**

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "боксе"

№	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>960</b>	<b>660</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>300</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
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	25	25			
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	60	30			30
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
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	30	30			
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	60	60			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
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	70	40			30
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	150	90			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
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	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30



№	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>16</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>296</b>	<b>0</b>	<b>296</b>	<b>255</b>	<b>41</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>119</b>		<b>119</b>	<b>95</b>	<b>24</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	18	10
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	25		25	22	3
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	22	3
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	14		14	9	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>44</b>		<b>44</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	6		6	4	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	4	2
4	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>103</b>		<b>103</b>	<b>94</b>	<b>9</b>
1	Изучение и освоение техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	- с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	12		12	10	2
	- с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап.	10		10	10	
2	Изучение и освоение техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	24		24	20	4
	- с шагами вперед, назад, в сторону;	12		12	10	2
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
3	Изучение и освоение техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	19		19	17	2
4	Изучение техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	11	1
5	Изучение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	14		14	14	0
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	7	0
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	7		7	7	0
6	Изучение и освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек:	12		12	12	0
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	0
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
1	Закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
2	Закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	2		2	2	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	2	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>11</b>	<b>296</b>	<b>255</b>	<b>46</b>





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СЦЮОР № 9 МОГК  
С.В.Кулинченко  
"09" января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год**  
**этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП – 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>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>960</b>	<b>660</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>300</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
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	25	25			
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	60	30			30
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
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	30	30			
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	60	60			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
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	70	40			30
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятность. 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	150	90			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
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	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30



№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	16	11	0	0	5
II	<b>Практическая подготовка</b>	296	0	296	255	41
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	119		119	98	21
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	21	7
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		27	23	4
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	22	3
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	12		12	8	4
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	44		44	36	8
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	6		6	4	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	4	2
4	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	0		0	0	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	103		103	91	12
1	Освоение и закрепление техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	- с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	12		12	10	2
	- с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап.	10		10	10	
2	Закрепление техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	24		24	20	4
	- с шагами вперед, назад, в сторону;	12		12	10	2
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
3	Закрепление техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	19		19	17	2
4	Закрепление техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
5	Освоение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	14		14	12	2
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	6	1
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	7		7	6	1
6	Освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек:	12		12	12	0
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	16		16	16	0
1	Закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
2	Закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	2		2	2	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	2	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	9		9	9	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	3		3	3	0
2.8.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	2		2	2	0
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>11</b>	<b>296</b>	<b>255</b>	<b>46</b>





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулинченко  
 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год**  
**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 1 )**  
 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 состояний 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 (Понятливость. 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 тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами 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
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	31	18	0	0	13
II	<b>Практическая подготовка</b>	593	0	593	514	79
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	132		132	100	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	23	12
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	5	9
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	100		100	83	17
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	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	12		12	12	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	235		235	223	12
1	Изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	42		42	40	2
2	Освоение и закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	45		45	42	3
	- с шагами вперед, назад и в сторону,	15		15	14	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты,	15		15	14	1
	- при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
3	Освоение и закрепление двойных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	26		26	25	1
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	13		13	12	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	13		13	12	1
4	Освоение и закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	29		29	27	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	14		14	13	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
5	Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	30		30	29	1
6	Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2
7	Закрепление серийных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	31		31	30	1
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	52		52	48	4
1	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	7	1
2	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	7	1
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	7	1
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	7	1
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	6		6	6	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	6		6	6	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	31		31	23	8
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	4	2
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	4	2
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	13		13	13	0
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	6		6	6	0
2.9.	<b>Судейская практика</b>	0		0	0	0
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	6		6	6	0
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	6		6	0	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>18</b>	<b>593</b>	<b>514</b>	<b>92</b>

Заместитель директора

*Ярошенко*

Е.Г.Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулинченко  
 " 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 2 )  
 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 состояний 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 (Понятливость. 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 тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами 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
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	31	18	0	0	13
II	<b>Практическая подготовка</b>	593	0	593	514	79
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	132		132	100	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	23	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	23	7
3	Упражнения для мышц ног	27		27	24	3
4	Упражнения для мышц туловища	28		28	25	3
5	Подвижные и спортивные игры	12		12	5	7
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	100		100	85	15
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	17	6
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	15		15	15	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	12		12	12	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	237		237	223	14
1	Закрепление атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	42		42	40	2
2	Закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	45		45	42	3
	- с шагами вперед, назад и в сторону,	15		15	14	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты,	15		15	14	1
	- при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
3	Закрепление двойных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	26		26	24	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	13		13	12	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	13		13	12	1
4	Закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	29		29	27	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	14		14	13	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
5	Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2
6	Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2
7	Закрепление серийных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	31		31	30	1
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	50		50	46	4
1	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	7	1
2	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	7	1
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	7	1
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	7	1
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	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	31		31	23	8
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	4	2
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	4	2
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	13		13	13	0
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	6		6	6	0
2.9.	<b>Судейская практика</b>	0		0	0	0
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	6		6	6	0
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	6		6	0	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>18</b>	<b>593</b>	<b>514</b>	<b>92</b>

Заместитель директора

*Ярош*

Е.Г.Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОСК  
 С.В.Кулинченко  
 "09" января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
 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>I</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 состояний 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 тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами 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
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	31	18	0	0	13
II	<b>Практическая подготовка</b>	593	0	593	514	79
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	132		132	100	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	23	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	23	7
3	Упражнения для мышц ног	27		27	24	3
4	Упражнения для мышц туловища	28		28	25	3
5	Подвижные и спортивные игры	12		12	5	7
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	100		100	86	14
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	14	3
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	14	3
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	16	7
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	15		15	15	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	12		12	12	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	237		237	226	11
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	48	3
	- 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	48	3
2	Закрепление и совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	46	3
	- 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	46	3
3	3. Освоение и закрепление серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	46	3
	- 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	46	3
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
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	50		50	42	8
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	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	31		31	23	8
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	4	2
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	4	2
6	Освоение индивидуального метода настроения на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	13		13	13	0
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	6		6	6	0
2.9.	<b>Судейская практика</b>	0		0	0	0
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	6		6	6	0
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	6		6	6	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>18</b>	<b>593</b>	<b>514</b>	<b>92</b>

Заместитель директора

*Спец* Е.Г.Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
С.В.Кулинченко  
"09" января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ - 4)  
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>3000</b>	<b>1680</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1320</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	240	120			120
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	240	120			120
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	240	120			120
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	300	120			180
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	240	120			120
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	240	180			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	480	240			240
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	300	180			120



№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	50	28	0	0	22
II	<b>Практическая подготовка</b>	782	0	782	681	101
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	125	0	125	93	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34		34	26	8
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		27	20	7
3	Упражнения для мышц ног	25		25	20	5
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	20	5
5	Подвижные и спортивные игры	14		14	7	7
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	150		150	114	36
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	30		30	23	7
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	30		30	23	7
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	20	20
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	33		33	33	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	283		283	270	13
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	49	2
	- 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	49	2
2	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. Совершенствование 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	Совершенствование ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	44		44	43	1
5	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	44		44	43	1
6	Совершенствование индивидуальной техники в поединках с разными соперниками	46		46	45	1
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	100		100	92	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	15		15	13	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	15		15	13	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	15		15	13	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	16		16	14	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	15		15	15	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	42		42	38	4
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	8		8	8	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	8		8	8	
3	Освоение методов самодисциплины	8		8	7	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	3		3	2	1
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	5		5	4	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
7	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	5		5	5	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	17		17	17	0
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	8		8	8	0
2.9.	<b>Судейская практика</b>	8		8	8	0
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	8		8	8	0
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	8		8	0	8
<b>ИТОГО</b>		832	28	782	681	123

Заместитель директора

*С.М.Ш.*

Е.Г.Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 С.В.Кулинченко  
 " 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ - 5)  
 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>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>3000</b>	<b>1680</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1320</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	240	120			120
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	240	120			120
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	240	120			120
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	300	120			180
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	240	120			120
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	240	180			60
11	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	480	240			240
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	300	180			120



№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	50	28	0	0	22
II	<b>Практическая подготовка</b>	782	0	782	681	101
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	125	0	125	87	38
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34		34	22	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		27	20	7
3	Упражнения для мышц ног	27		27	20	7
4	Упражнения для мышц туловища	27		27	20	7
5	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	150		150	113	37
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	7	3
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	30		30	21	9
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	30		30	21	9
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	24	16
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	33		33	33	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	283		283	271	12
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	48	3
	- 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	48	3
2	Совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	46	3
	- 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	46	3
3	3. Совершенствование серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	46	3
	- 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	46	3
4	Совершенствование ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	44		44	43	1
5	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	44		44	43	1
6	Совершенствование индивидуальной техники в поединках с разными соперниками	46		46	45	1
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	100		100	96	4
1	Совершенствование тактических действий в атаке	15		15	14	1
2	Совершенствование тактических действий в обороне	15		15	14	1
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	15		15	14	1
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	16		16	15	1
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	15		15	15	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	42		42	40	2
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	8		8	8	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	8		8	8	
3	Освоение методов самодисциплины	8		8	7	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	3		3	3	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	5		5	5	
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
7	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	5		5	5	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	17		17	17	
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	8		8	8	
2.9.	<b>Судейская практика</b>	8		8	8	
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	8		8	8	
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	8		8	0	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>	<b>28</b>	<b>782</b>	<b>681</b>	<b>123</b>

Заместитель директора

*Сред*

Е.Г. Ярошенко





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОСК  
 С.В.Кулинченко  
 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
 этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)  
 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>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>3720</b>	<b>1920</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1800</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	120	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	240	120			120
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	240	120			120
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	240	120			120
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	300	180			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	300	180			120
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	300	120			180
7	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	240	120			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	240	120			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	120			120
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	480	240			240
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	300	180			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	32	0	0	30
II	Практическая подготовка	978	0	978	855	123
2.1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	104		104	81	23
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	19	9
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	23		23	20	3
3	Упражнения для мышц ног	23		23	20	3
4	Упражнения для мышц туловища	23		23	20	3
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	2	5
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	198		198	175	23
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	18		18	15	3
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	35		35	30	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	35		35	30	5
4	Спарринги, поединки, схватки	40		40	40	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	30	10
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	30		30	30	
2.3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	52		52	52	0
2.4.	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	354		354	310	44
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	46		46	40	6
2	Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;	50		50	42	8
3	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	50		50	42	8
4	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	70		70	62	8
5	Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	68		68	62	6
6	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон;	70		70	62	8
2.5.	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	125		125	117	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	18		18	16	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	18		18	16	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	18		18	16	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	18		18	16	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	16		16	16	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	16		16	16	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	21		21	21	
2.6.	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	52		52	48	4
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	11		11	10	1
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	10		10	10	
3	Совершенствование методов самодисциплины	8		8	7	1
4	Совершенствование психологической устойчивости	6		6	6	
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	6		6	5	1
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединок	6		6	5	1
7	Совершенствование соревновательной надёжности	5		5	5	
2.7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	21		21	21	
2.8.	<b>Инструкторская практика</b>	10		10	10	
2.9.	<b>Судейская практика</b>	20		20	20	
2.10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	21		21	21	
2.11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	21		21	0	21
<b>ИТОГО</b>		<b>1040</b>	<b>32</b>	<b>978</b>	<b>855</b>	<b>153</b>

Заместитель директора



Е.Г.Ярошенко



**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**

**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 (ТерII)</b>		<b>4500</b>	<b>2700</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1800</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	120	60			60
2	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.	февраль	360	240			120
3	Социальные функции спорта (Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция	март	120	120			
4	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.)	апрель	240	180			60
5	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. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности)	май	360	180			180
6	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	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	300	120			180
7	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.)	август	360	240			120
8	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня)	сентябрь	300	180			120
9	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	октябрь	300	180			120
10	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	ноябрь	300	180			120
11	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	декабрь	360	240			120
12	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	в течении года	240	120			120
13	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	480	240			240
14	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	420	240			180



№	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>75</b>	<b>45</b>	<b>0</b>		<b>30</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>1173</b>	<b>0</b>	<b>1173</b>	<b>1019</b>	<b>154</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>112</b>		<b>112</b>	<b>78</b>	<b>34</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	32		32	18	14
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	23		23	18	5
3	Упражнения для мышц ног	25		25	20	5
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	20	5
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	2	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>225</b>		<b>225</b>	<b>204</b>	<b>21</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	24		24	19	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	38		38	33	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	38		38	33	5
4	Спарринги, поединки, схватки	40		40	40	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	50		50	44	6
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	35		35	35	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>374</b>		<b>374</b>	<b>338</b>	<b>36</b>
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	56		56	50	6
2	Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;	56		56	50	6
3	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	64		64	58	6
4	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	66		66	60	6
5	Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	66		66	60	6
6	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон;	66		66	60	6
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>162</b>		<b>162</b>	<b>150</b>	<b>12</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	23		23	20	3
2	Совершенствование тактических действий в обороне	23		23	20	3
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	23		23	20	3
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	23		23	20	3
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	20		20	20	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	20		20	20	
7	Совершенствование индивидуальной тактики ведения поединка	30		30	30	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>112</b>		<b>112</b>	<b>99</b>	<b>13</b>
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	16		16	14	2
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	16		16	14	2
3	Совершенствование методов самодисциплины	16		16	14	2
4	Совершенствование психологической устойчивости	17		17	14	3
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	16		16	14	2
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединок	16		16	14	2
7	Совершенствование соревновательной надёжности	15		15	15	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	<b>0</b>	<b>38</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1248</b>	<b>45</b>	<b>1173</b>	<b>1019</b>	<b>184</b>