

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
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		3720	1920	0	0	1800
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.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	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.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	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.	Участие в спортивных соревнованиях	52		52	52	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	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.	Тактическая подготовка (ТакП):	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.	Психологическая подготовка (ПП):	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.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	21		21	21	
2.8.	Инструкторская практика	10		10	10	
2.9.	Судейская практика	20		20	20	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	21		21	21	
2.11.	Восстановительные мероприятия	21		21	0	21
ИТОГО		1040	32	978	855	153