

**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
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		4500	2700	0	0	1800
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
I	Теоретическая подготовка	75	45	0		30
II	Практическая подготовка	1173	0	1173	1019	154
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	112		112	78	34
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
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	225		225	204	21
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	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	62		62	62	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	374		374	338	36
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 скорости 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
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	162		162	150	12
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	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	112		112	99	13
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 настроя на поединок	16		16	14	2
7	Совершенствование соревновательной надёжности	15		15	15	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	25		25	25	
2.8.	Инструкторская практика	13		13	13	
2.9.	Судейская практика	25		25	25	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	25		25	25	
2.11.	Восстановительные мероприятия	38		38	0	38
ИТОГО		1248	45	1173	1019	184