

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
I	Теоретическая подготовка (ТерII)		1860	1080	0	0	780
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	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13
II	Практическая подготовка	593	0	593	514	79
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	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.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	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.	Участие в спортивных соревнованиях	12		12	12	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	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.	Тактическая подготовка (ТакП):	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.	Психологическая подготовка (ПП):	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.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8.	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9.	Судейская практика	0		0	0	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	6		6	6	6
	ИТОГО	624	18	593	514	92