

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
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		3000	1680	0	0	1320
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	Теоретическая подготовка	50	28	0	0	22
II	Практическая подготовка	782	0	782	681	101
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	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.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	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.	Участие в спортивных соревнованиях	33		33	33	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП),	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.	Тактическая подготовка (ТакП):	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.	Психологическая подготовка (ПП):	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.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17		17	17	
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	
2.9.	Судейская практика	8		8	8	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		8	8	
2.11.	Восстановительные мероприятия	8		8	0	8
	ИТОГО	832	28	782	681	123