

**Учебно-тематический план на 2024 учебный план  
 этапа начальной подготовки до года (ЭНП - 1)  
 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг"**

№	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>300</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	15	15			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований)	февраль	15	15			
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	15	15			
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	15	15			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	15	15			
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	сентябрь	30	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.)	октябрь	15	15			
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	ноябрь	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			

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>229</b>	<b>0</b>	<b>229</b>	<b>195</b>	<b>34</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>82</b>		<b>82</b>	<b>69</b>	<b>13</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	18		18	14	4
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	18		18	16	2
3	Упражнения для мышц ног	18		18	16	2
4	Упражнения для мышц туловища	18		18	16	2
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	8		8	5	3
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	<b>26</b>	<b>7</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа 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	6	4
6	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>80</b>	<b>14</b>
1	Изучение основных положений кикбоксера:	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 базовой 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 базовой 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, в сторону, подсечка)	3		3	3	
5	Изучение базовой техники нанесения ударов ногами стопой:	12		12	12	0
	на месте	3		3	3	
	отставленной назад ногой	3		3	3	
	выдвинутой вперед ногой	3		3	3	
	с шагом вперед, назад, в сторону, с разворотом	3		3	3	
6	Изучение базовой техники спортивных дисциплин кик-форма, свободная форма	30		30	26	4
	техника нанесения повторных прямых ударов руками в голову и туловище	9		9	7	2
	техники нанесения ударов стопой в голень	9		9	7	2
	запрещённые удары	4		4	4	
	техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	8		8	8	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
1	Ознакомление с тактическими действиями в атаке	2		2	2	
2	Ознакомление с тактическими действиями в обороне	3		3	3	
3	Изучение тактики передвижения в ринге	2		2	2	
4	Изучение комплексного применения тактических приемов	0		0		
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3	3	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировок	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.9.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</b>	<b>195</b>	<b>34</b>