

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
 \_\_\_\_\_ С.В.Кулинченко  
 " 09 " января 2024 г.

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год  
 этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП - 3 )  
 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>1</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерII)</b>		<b>360</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</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	30	30			
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	30	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).	в течение года	60	60			
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.)	в течение года	30	15			15
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	10	10			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	55	40			15
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	55	40			15

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>306</b>	<b>0</b>	<b>306</b>	<b>261</b>	<b>45</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	<b>61</b>	<b>23</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	21		21	12	9
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	17		17	14	3
3	Упражнения для мышц ног	17		17	14	3
4	Упражнения для мышц туловища	17		17	14	3
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>42</b>	<b>8</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	6	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	8		8	6	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	8		8	6	2
4	Спарринги, поединки, схватки	8		8	8	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	8		8	8	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>145</b>		<b>145</b>	<b>131</b>	<b>14</b>
1	Закрепление базовой техники ударов руками в кикбоксинге (боксе):	35		35	32	3
	без использования инвентаря, с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	19		19	16	3
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап, макивар.	16		16	16	
2	Закрепление базовой техники ударов ногами в спортивных дисциплинах "кик-форма":	16		16	13	3
	отставленной назад ногой, выдвинутой вперед ногой, с разворотом на 360°					
3	Закрепление базовой техники работы ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	23		23	20	3
4	Изучение базовой техники спортивных дисциплин лоу-кик, фулл-контакт	23		23	20	3
5	Закрепление техники подсечек	23		23	23	
6	Закрепление техники передвижений: шаги, подскоки, повороты, скачки	14		14	12	2
7	закрепление техники защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	11		11	11	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
1	Закрепление тактических действий в атаке	1		1	1	
2	Закрепление тактических действий в обороне	1		1	1	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	1		1	1	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	0,5		0,5	0,5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	0,5		0,5	0,5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	1		1	1	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировок	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	0,5		0,5	0,5	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	0,5		0,5	0,5	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>5</b>	<b>306</b>	<b>261</b>	<b>46</b>