

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год
 этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)
 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
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		3000	1800	0	0	1200
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.)	февраль	180	120			60
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	180	120			60
4	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.)	апрель	180	120			60
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	240	120			120
6	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.)	июнь	180	180			
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	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	240	120			120
8	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120
9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	240	120			120
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120
11	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.)	в течение года	180	120			60
12	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	420	240			180
13	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	30	0		20
II	Практическая подготовка	782	0	782	679	103
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	100		100	60	40
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	27		27	15	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	15	7
3	Упражнения для мышц ног	22		22	15	7
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	15	7
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	0	7
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	141		141	124	17
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	18		18	15	3
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	20		20	17	3
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажерах	20		20	17	3
4	Спарринги, поединки, схватки	23		23	23	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	34		34	26	8
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	26		26	26	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	100		100	100	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП)	258		258	250	8
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	32		32	31	1
2	Совершенствование индивидуальной техники в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1	32		32	31	1
3	Определение спортивной специализации (выбор спортивной дисциплины) кикбоксинга, предпочтительного для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня. Совершенствование индивидуальной техники выбранной дисциплины;	34		34	33	1
4	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	32		32	31	1
5	Совершенствование собственной индивидуальной техники (сильного удара, темпа, обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя;	32		32	31	1
6	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	32		32	31	1
7	Совершенствование в быстроте и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	32		32	31	1
8	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой технико-тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.	32		32	31	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	75		75	67	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	10		10	8	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	10		10	8	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	10		10	8	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	10		10	8	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	9		9	9	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	9		9	9	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	17		17	17	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	42		42	32	10
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	6		6	4	2
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	4		4	4	
3	Совершенствование методов самодисциплины	6		6	4	2
4	Совершенствование психологической устойчивости	6		6	4	2
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	6		6	4	2
6	Совершенствование индивидуального настроя на поединок	6		6	4	2
7	Совершенствование соревновательной надёжности	8		8	8	
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	13		13	13	
2.11.	Восстановительные мероприятия	20		20	0	20
	ИТОГО	832	30	782	679	123