

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год**  
**этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**  
 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>3720</b>	<b>2340</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1380</b>
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	300	180			120
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	март	240	180			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	300	180			120
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	360	240			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	240	180			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	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	300	180			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	300	180			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	240	180			60
12	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайтег 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	360	240			120

№	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>62</b>	<b>39</b>	<b>0</b>		<b>23</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>978</b>	<b>0</b>	<b>978</b>	<b>848</b>	<b>130</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	<b>56</b>	<b>38</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	25		25	15	10
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	20		20	13	7
3	Упражнения для мышц ног	20		20	13	7
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	15	7
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	0	7
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>187</b>		<b>187</b>	<b>162</b>	<b>25</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	30		30	25	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	30		30	25	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажерах	30		30	25	5
4	Спарринги, поединки, схватки	27		27	27	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	35		35	30	5
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	35		35	30	5
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>125</b>		<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>	<b>312</b>		<b>312</b>	<b>295</b>	<b>17</b>
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках;	41		41	39	2
2	Совершенствование индивидуальной техники в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1	43		43	41	2
3	Совершенствование индивидуальной техники выбранной спортивной специализации (спортивной дисциплины) кикбоксинга, предпочтительного для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.	53		53	51	2
4	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	35		35	33	2
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;	35		35	33	2
6	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);	35		35	33	2
7	Совершенствование в быстроте и правильности технико-тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.	35		35	33	2
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.	35		35	32	3
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	<b>94</b>	<b>10</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	14		14	12	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	14		14	12	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	12		12	10	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	14		14	12	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	26		26	24	2
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>73</b>		<b>73</b>	<b>63</b>	<b>10</b>
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	10		10	8	2
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировок	10		10	8	2
3	Совершенствование методов самодисциплины	10		10	8	2
4	Совершенствование психологической устойчивости	9		9	7	2
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	9		9	7	2
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединки	12		12	12	
7	Совершенствование соревновательной надежности	13		13	13	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1040</b>	<b>39</b>	<b>978</b>	<b>848</b>	<b>153</b>