

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год**  
**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (УТЭ - 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>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>		<b>480</b>	<b>420</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	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	20	20			
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	50	30			20
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	40	20			20
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	20	20			
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	20	20			
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	35	15			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	20	20			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	20	20			
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	30	30			
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	30	30			
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	120	120			
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	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>0</b>		<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>408</b>	<b>0</b>	<b>408</b>	<b>348</b>	<b>60</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	<b>81</b>	<b>23</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	30		30	18	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2
5	Подвижные и спортивные игры	8		8	3	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:</b>	<b>67</b>		<b>67</b>	<b>55</b>	<b>12</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	6	4
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	10		10	8	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажерах	10		10	8	2
4	Спарринги, поединки, схватки	10		10	10	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	16		16	12	4
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	11		11	11	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>29</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>155</b>		<b>155</b>	<b>141</b>	<b>14</b>
1	Совершенствование повторных и серийных ударов руками на ближней и средней дистанции	19		19	17	2
2	Совершенствование техники комплексного маневра: передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы)	19		19	17	2
3	Совершенствование базовой техники работы ног и ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	17		17	15	2
4	Совершенствование базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт	17		17	15	2
5	Закрепление базовой техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах фулл-контакт с лоу-киком, К-1	17		17	15	2
6	Закрепление техники контр-атак, увеличение технического арсенала контр-атак	17		17	15	2
7	Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней и длинной дистанции в одноименной и разноименной стойке.	17		17	15	2
8	Закрепление техники двойных ударов, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, двух-ударные комбинации (рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище)	16		16	16	
9	Только для раздела К-1* освоение трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в голову, трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу руки и удар коленом в туловище, удары коленом*	16		16	16	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	2		2	2	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	2		2	2	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	1		1	1	
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	1		1	1	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	1		1	1	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	3		3	3	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	2		2	1	1
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Освоение методов самодисциплины	2		2	1	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	2		2	2	
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	2		2	2	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>416</b>	<b>7</b>	<b>408</b>	<b>348</b>	<b>61</b>