

**Учебно-тематический план на 2024 учебный год**  
**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (УТЭ - 5)**  
 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>1500</b>	<b>900</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>600</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	20	20			
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	40	20			20
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	60			120
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	80	60			20
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	60	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	40	20			20
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	60	60			
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	120	60			60
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	60	60			
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	180	120			60
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	360	180			180
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	Теоретиче-ские занятия	Практич-еские занятия	Учебно-тренировоч-ные занятия	Самостояте-льная работа
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>0</b>		<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>599</b>	<b>0</b>	<b>599</b>	<b>517</b>	<b>82</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>67</b>	<b>27</b>
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	29		29	17	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	19		19	15	4
3	Упражнения для мышц ног	19		19	15	4
4	Упражнения для мышц туловища	19		19	17	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>137</b>		<b>137</b>	<b>113</b>	<b>24</b>
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	24		24	18	6
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей, в том числе с помощью спортивного оборудования	24		24	18	6
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, в том числе на спортивных тренажерах	24		24	18	6
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	25		25	19	6
6	Работа на лапах, макиварах, боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП),</b>	<b>206</b>		<b>206</b>	<b>194</b>	<b>12</b>
1	Совершенствование повторных и серийных ударов руками на ближней и средней дистанции	22		22	22	
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)	24		24	22	2
3	Совершенствование индивидуальной техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лайт-контакт, поинтфайтинг	22		22	20	2
4	Совершенствование индивидуальной техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах лоу-кик, фулл-контакт	24		24	22	2
5	Совершенствование техники работы рук и ног в спортивных дисциплинах фулл-контакт с лоу-киком, К-1	24		24	22	2
6	Совершенствование техники контратак, увеличение технического арсенала контратак	22		22	20	2
7	Совершенствование техники повторных ударов в маневре на средней и длинной дистанции в одноименной и разноименной стойке	22		22	20	2
8	Совершенствование 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)	23		23	23	
9	Совершенствование трех-ударных комбинаций (рука, рука + колено), четырех-ударных комбинаций, 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* Для раздела К-1	23		23	23	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП):</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	<b>34</b>	<b>3</b>
1	Совершенствование тактических действий в атаке	4		4	4	
2	Совершенствование тактических действий в обороне	4		4	4	
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	7		7	4	3
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	4		4	4	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	4		4	4	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	4		4	4	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	10		10	10	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП):</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>23</b>	<b>2</b>
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	4		4	4	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	3		3	3	
3	Освоение методов самодисциплины	3		3	3	
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	2		2	2	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	4		4	3	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	4		4	4	
<b>2.7.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>15</b>	<b>599</b>	<b>517</b>	<b>92</b>