


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ
 А.В. Якимов
 « _____ » августа 2017 года.

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «тайский бокс» (52 недели)

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | НП 1г | НП 2г | УТ 1г | УТ 2г | УТ 3г | УТ 4г | СС 1г | СС 2г | СС 3г |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 14 | 14 | 20 | 20 | 35 | 46 | 46 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 165 | 190 | 200 | 190 | 190 | 220 | 210 | 200 | 180 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 | 90 | 146 | 156 | 196 | 217 | 279 | 259 | 279 |
| 4. | Техническая подготовка | 43 | 73 | 116 | 116 | 160 | 190 | 260 | 306 | 316 |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | 54 | 70 | 70 | 96 | 108 | 158 | 216 | 206 |
| 6. | Психологическая подготовка | 4 | 12 | 10 | 10 | 19 | 28 | 58 | 88 | 78 |
| 7. | Соревновательная подготовка | 6 | 9 | 14 | 16 | 19 | 19 | 39 | 46 | 56 |
| 8. | Инструкторская практика | - | 2 | 4 | 4 | 8 | 8 | 22 | 34 | 34 |
| 9. | Судейская практика | 2 | 2 | 8 | 6 | 8 | 12 | 18 | 28 | 28 |
| 10. | Приемные и переводные испытания | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 18 | 26 | 40 | 40 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 6 | 18 | 24 | 24 | 40 | 80 | 115 | 145 | 155 |
| 12. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 8 | 8 | 12 | 16 | 28 | 48 | 38 |
| | Общее количество часов | 312 | 468 | 624 | 624 | 780 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 |

**Пояснительная записка по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«тайский бокс»**

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «тайский бокс» (далее – Программа) разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 года № 1362 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс»

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

В основу Программы, составленной с учетом индивидуальных особенностей, положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тайскому боксу. Изложены конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

Программа рассчитана на годовой календарный график из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время; время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и

переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП): формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта тайский бокс; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тайский бокс.

В учебно-тренировочных группах (УТГ): повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тайский бокс; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС): повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Условия реализации программы: выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ; выполнение в полном объеме воспитательной работы; систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях; обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности: тестирование по общей и специальной физической подготовке; выступление на соревнованиях; выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Определение итогов реализации программы: контрольно-переводные испытания; результаты выступления на соревнованиях; выполнение квалификационных разрядов; текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

Результат реализации программы - всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 9 лет и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии с этапами подготовки. Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап – до 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.