

Принято
Тренерским советом
Протокол №3
от 08.09.2015г.

Утверждено
Приказом № 99-О
от 08.09.2015г.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Срок реализации программы: 6 лет

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 года №123

**г. Пыть-Ях
год составления программы – 2015г.**

4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	37
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	39
4.3.1	Методика контроля спортсмена.....	40
4.3.2	Прогнозируемый результат тренировочного процесса.....	40
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	41
5.	Перечень информационного обеспечения.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 20.03.2013 года N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 года N 28598), на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Основной целью настоящей программы спортивной подготовки является определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов с последующим обучением по программе спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, для подготовки спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие

спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. При разработке настоящей программы спортивной подготовки определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 10 лет. Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (Т-этап спортивной специализации) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СДЮСШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа отделения бокса в СДЮСШОР, строится на основе данной программы спортивной подготовки по боксу, для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время, спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий составляется администрацией СДЮСШОР для создания наиболее благоприятного режима тренировочных занятий, с учетом их обучения в образовательных учреждениях по представлению тренеров – преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных

особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается приказом руководителя (директора).

Учебный материал программы спортивной подготовки представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СДЮСШОР отделения бокса в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

Зачисление лиц в отделения бокса СДЮСШОР на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки, руководитель (директор) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в отделение бокса СДЮСШОР оформляется приказом руководителя (директора).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы спортивной подготовки определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст - 10 лет.

Тренировочные группы (Т-этап спортивной специализации), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3 года.