

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: 3 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.**

4.3	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.....	27
4.3.1	Методика контроля спортсмена.....	28
4.3.2	Прогнозируемый результат тренировочного процесса.....	28
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.....	28
5.	Перечень информационного обеспечения.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс, разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 20.03.2013г. N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013г. N 28598), на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г., с учетом современных достижений, передовой спортивной практики.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему тренировки.

Основной целью настоящей программы спортивной подготовки является многолетняя подготовка, воспитание спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и округа.

Задачи программы спортивной подготовки:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- подготовка спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной спортивной подготовки;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по боксу.

При разработке настоящей программы спортивной подготовки определена общая последовательность изучения программного материала для **групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – совершенствование техники избранного вида спорта и привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России и округа.

Цель многолетней подготовки 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.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- соразмерности в развитии основных физических качеств, определяемых уровень мастерства;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и округа.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

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.

Зачисление лиц в отделение 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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах (на этапе спортивной специализации) и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – 3 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании Индивидуальных планов.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс» таблица 1.