

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИЙСКИЙ»

Программа спортивной подготовки по боксу
МАУДО «СДЮСШОР «Олимпийский»

Принята на педагогическом совете
МАУДО СДЮСШОР «Олимпийский»
Протокол от «28» 08.15 № 1

Срок реализации программы – 3-15 лет



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора от
2015 г. № 130

Составители программы:
Зам.директора по УВР
Бухарова Т.И.
Инструктор-методист
Галимова Э.Р.

Набережные Челны, 2015 г.

Раздел 1. Содержание

Раздел 1. Содержание.....	2
Раздел 2. Пояснительная записка.....	3
Раздел 3. Нормативная часть.....	9
Раздел 4. Методическая часть.....	17
Раздел 5. Система контроля и зачетные требования.....	25
Раздел 6. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта бокса (спортивных дисциплин).....	27
Раздел 7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.....	31
Раздел 8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	32
Раздел 9. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бокс	33
Раздел 10. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.....	36
Список литературы.....	40

Раздел 2. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки составлена на основе нормативных документов Министерства спорта России, Федерального стандарта спортивной подготовки по боксу с учетом современных достижений и передовой спортивной практики. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки, тренировочного этапа, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по боксу.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (боксеров), а именно:

- Теоретическую,
- Техническую,
- Тактическую,
- Общефизическую,
- Специально-физическую,
- Психологическую,
- Соревновательную.

Программа предназначена для тренеров ДЮСШ и является основным документом учебно-тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Срок реализации программы – 3-15 лет.

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:

- Групповые, учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Медико – восстановительные мероприятия;
- Тестирование и медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях и учебно – тренировочных боях;
- Инструкторская и судейская практика воспитанников.

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики бокса, ставятся задачи привлечения максимально