МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «СДЮСШОР ПО БОКСУ»

|  |  |
| --- | --- |
| **Изображение** | УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ДОД РМЭ  «СДЮСШОР по боксу» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /В.М. Туев/ «….» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО БОКСУ**

2012 г.

Программа спортивной подготовки разработана на основе действующей типовой программы, Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ), Федерального закона «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ).

При разработке настоящей программы использованы федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки.

#### Организация-разработчик:

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»

#### Разработчик:

**Туев Виктор Михайлович** – «Мастер спорта СССР», «Отличник физической культуры и спорта России», директор Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»

Рекомендована Педагогическим советом ГБОУ ДОД РМЭ «СДЮСШОР по боксу»

#### Протокол заседания Педагогического совета

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

### СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 5 |
| **условия реализации ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 20 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 27 |

#### 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### 1.1. Область применения программы

Программа спортивной подготовки по боксу является программой поэтапной подготовки обучающихся, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Федеральные стандарты спортивной подготовки являются совокупностью требований к спортивной подготовке по боксу, разработанные и утвержденные в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательными для спортивных организаций.

Программа может быть использована в образовательных учреждениях дополнительного образования детей специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва по подготовке боксеров.

##### 1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения спортивной тренировки

Спортивная подготовка включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлена на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд РФ.

В результате освоения программы спортивной подготовки обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения спортивной тренировки обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

##### 1.3. Количество часов на освоение программы по боксу

#### Максимальная спортивная нагрузка на обучающегося:

ГНП-1 – 276 часов; ГНП-2-3 – 414 часов; УТГ-1 – 552 часа; УТГ-2 – 644 часа; УТГ-3 – 736 часов; УТГ-4 – 828 часов; УТГ-5 – 920 часов; ГСС-1 – 1104 часа; ГСС-2-3 – 1288 часов

#### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### 2.1. Учебный план-график ГНП-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **166** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **78** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **18** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **4** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Медицинское обследование | **4** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **276** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.2. Учебный план-график ГНП-2-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **231** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **72** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **95** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Медицинское обследование | **4** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **414** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.3. Учебный план-график ТГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **22** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **232** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **118** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **146** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **12** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **4** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **8** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **4** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **552** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.4. Учебный план-график ТГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **24** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **258** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **144** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **172** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **14** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **8** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **8** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **10** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **6** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **644** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.5. Учебный план-график ТГ-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **24** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **195** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **195** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **282** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **12** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **8** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **10** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **4** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **736** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.6. Учебный план-график ТГ-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **24** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **225** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **225** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **312** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **12** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **8** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **10** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **6** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **828** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.7. Учебный план-график ТГ-5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **24** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **255** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **255** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **344** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **12** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **8** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **6** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **10** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **6** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **920** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.8. Учебный план-график ГСС-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **30** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **335** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **282** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **332** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **20** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **60** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **10** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **30** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **5** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **1104** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.9. Учебный план-график ГСС-2-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **32** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **429** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **244** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **364** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **28** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **80** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **36** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **70** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **5** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **1288** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.10. Учебный план-график ГВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Период тренировок** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая | **34** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2** | Общая физическая | **487** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Специальная физическая | **302** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | Технико-тактическая | **422** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | Контрольные испытания | **30** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | Контрольные соревнования | **82** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | **38** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | Восстановительные мероприятия | **72** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **9** | Медицинское обследование | **5** | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **1472** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 2.11. Тематический план по годам обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **НП** | | | **ТГ** | | | | | **СС** | | | **ВСМ** |
|  | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **весь период** |
| **Теоретическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + |
| Закаливание организма | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + |
| Зарождение и история развития бокса | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль в процессе занятий спортом | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + |
| Правила и организация соревнований по боксу |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** | + | + |
| **Техническая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые и общеразвивающие упражнения | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я к прямым ударам в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одиночные шаги вперед-назад | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слитные шаги вперед-назад | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слитные шаги вправо-влево по кругу | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение боевой стойки | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову с партнером | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита подставкой правой ладони | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита подставкой левого плеча | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита шагом назад | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения в парах по снарядам | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на сов-ния уклонов | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания прямого удара правой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на сов-ния уклонов | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания прямого удара правой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой, левой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову или туловище |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я к боковому удару правой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Изучение наступательной позиции ближнего боя |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания удара левой в туловище |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания коротких боковых ударов в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову |  |  |  | **+** | + | + | **+** | + |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование комбинации из двух ударов: прямой правой – боковой левой в голову с шагом назад и защита от них |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование комбинации из трех ударов: прямой левой – правой – боковой левой в голову с шагом вперед и защита от них |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование комбинации из трех ударов: прямой левой – правой в голову с шагом назад – боковой левой в голову с шагом влево |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование комбинации из трех ударов: прямой левой – правой в голову с шагом вперед – удар снизу левой в туловище и защита от них |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на дальней дистанции: наступательный бой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на дальней дистанции: контратакующий бой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на дальней дистанции: оборонительный бой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения вслед за контратакой выполнять атаку и защиту |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения боксировать в контратаке и защите |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения оттеснять противника в угол или прижимать к канатам ринга |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения выходить из углов и от канатов ринга |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на средней дистанции и защитные действия |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на ближней дистанции |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Финт-игра: финт как фактор отвлечения |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование упр-й школы бокса |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования прямых ударов в туловище |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования бокового удара правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правый в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования прямых ударов и защита уклонами |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Условные тренировочные бои |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Спарринги |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Вольные бои |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я ОФП и СФП | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упр-я в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подвижные и спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**2.12. Организация тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки  (минимальный возраст обучающихся) | Минимальная  наполняемость групп (человек) | Максимальный  объем нагрузки (час/неделю) | Норматив оплаты труда за одного человека (%) | Уровень  спортивной тренировки |
| СОГ (10-17 лет) | 15 | 6 | 2,2 | ОФП |
| ГНП-1 (10 лет) | 15 | 6 | 3 | ОФП |
| ГНП-2 (11 лет) | 12 | 9 | 6 | 50 % 2юн.р. |
| ГНП-3 (12 лет) | 12 | 9 | 6 | 100 % 2юн.р. |
| УТГ-1 (13 лет) | 10 | 12 | 9 | 50 % 1юн.р. |
| УТГ-2 (14 лет) | 10 | 14 | 9 | 100 % 1юн.р. |
| УТГ-3 (15 лет) | 8 | 16 | 15 | 50 % 1р. |
| УТГ-4 (16 лет) | 8 | 18 | 15 | 50 % КМС |
| УТГ-5 (17 лет) | 8 | 20 | 15 | 100 % КМС |
| ГСС-1 (18 лет) | 7 | 24 | 24 | КМС |
| ГСС-2 (19 лет) | 6 | 28 | 39 | 50% МС |
| ГСС-3 (20 лет) | 6 | 28 | 39 | 100 % МС |
| ГВСМ (21-23 года) | 4 | 32 | 49 | МС |

# **условия реализации ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы спортивной подготовки по боксу требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

###### Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место тренера-преподавателя;

- спортивный инвентарь.

###### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- видеокамера;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

#### Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- перчатки боксерские;

- груши;

- манекены;

- гантели;

- тренажеры;

- гири;

**-** баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;

**-** скакалки;

**-** гимнастические коврики;

**-** скамейки;

**-** секундомеры;

**-** ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### Основные источники:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.

2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.

3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.

4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965. – 200 с.

5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под. Ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.

7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.

9. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

11. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.

12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

###### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sported.ru](http://www.lib.sported.ru)

2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

###### Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО «Аспект Пресс», 1995г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

**3.3. Компоненты системы многолетней подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группы подготовки**  **Компоненты системы подготовки** | **Группы начальной**  **подготовки (ГНП)** | **Тренировочные**  **группы (ТГ)** | **Группы спортивного**  **совершенствования (ГСС)** |
| **1** | Этапы подготовки | Этап начальной подготовки | Этап углубленной спортивной специализации | Этап спортивного совершенствования |
| **2** | Спортсмены | Новички, проявляющие интерес к занятиям спорта, успевающие в школе, допущенные врачом | Занимающиеся, пригодные к дальнейшей спортивной подготовке, имеющие достаточный уровень гармонического развития. Второй юношеский, третий взрослый разряды | 15 – 17 лет, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые. Кандидаты в мастера спорта, |
| **3** | Тренеры | Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям спорта | Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками | Владеть современной методикой подготовки спортсменов и навыками организатора спорта |
| **4** | Цели подготовки | Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям спорта, укрепить здоровье, овладеть основами выбранного вида спорта, повысить физическую подготовленность | Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению выбранного вида спорта | Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности |
| **5** | Основные задачи по спортивной подготовке | Отобрать и укомплектовать группы | Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и 2 взрослого разрядов | Выполнить норматив КМС и подтвердить его |
| **6** | Воспитательная работа | Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни | Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом | Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечения памяти знаменательных событий истории Отечества |
| **7** | Тренировочный процесс:  а) психическая подготовка  б) техническая подготовка  в) тактическая подготовка  г) физическая подготовка  д) теоретическая подготовка  е) соревновательная деятельность | Сформировать мотивацию к занятиям спорта  Овладеть основами техники выбранного вида спорта  Сформировать общее представление о тактике  Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП  Создать представление о системе занятий  Участвовать в соревнованиях группы, школы, спортшколы | Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований  Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, защиты и контратаки  Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения игры и поединка  Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений спортсмена  Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием спортсмена  Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских соревнованиях | Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства  Совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контратаки, сформировать арсенал «излюбленных» действий  Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациям, закрепить навыки тактики ведения игры и поединка, овладеть основами тактики участия в соревнованиях  Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих в реализации «излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки  Совершенствовать знания о системе подготовки (вопросы применения средств и методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский, психологический и педагогический контроль)  Участвовать в городских, республиканских и международных соревнованиях |
| **8** | Организация процесса тренировки | Методы обучения и тренировки | Современные методы обучения и тренировки | Инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования |
| **9** | Инвентарь и материально-техническое обеспечение | Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма | Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма | Инвентарь серийного производства и импортный. Форма повышенного качества |
| **10** | Условия подготовки | Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь | Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с выездами на сборы и соревнования |
| **11** | Питание | Своевременное и достаточно разнообразное | Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины | На учебно-тренировочных сборах — специальное |
| **12** | Медицинское и научно-методическое обеспечение | Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов | Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов | Поэтапный медосмотр, эпизодический контроль, углубленное медицинское обследование |
| **13** | Средства восстановления | Душ, баня | Душ, баня, самомассаж, активный отдых | Душ, баня, массаж, физиотерапевтические и психогигиенические средства, активный отдых |
| **14** | Ограничения функционирования системы подготовки | Отсутствие специфических способностей к занятиям выбранного вида спорта, возрастные особенности развития организма | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом | Уровень индивидуальной одаренности к занятиям выбранного вида спорта, недостатки в отдельных видах подготовленности, трудности приспособления к жестким тренировочным и соревновательным нагрузкам, смена мотивации в связи с учебой, работой, отношением родителей |
| **15** | Система контроля процесса подготовки  а) организация | Наполняемость групп, систематичность посещения занятий | Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле | Количество спортсменов, занимающихся длительное время, их подготовленность |
| б) социально-психологическая | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям спорта, психическая устойчивость | | |
| в) техническая | Уровень владения передвижениями, простейшими формами игры, атакующими действиями согласно программе | Степень владения структурой базовых действий атаки, защиты, контратаки, умение применять их на соревнованиях | Степень овладения базовыми действиями атаки, защиты, контратаки, наличие арсенала «излюбленных» действий, комбинаций и их эффективность в соревнованиях |
| г) физическая | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке | | Периодическое выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке |
| д) теоретическая | Зачет по вопросам теории и методики спортивной подготовки в объеме, предусмотренном программой подготовки | | |
| е) соревновательная | Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость | | |
| **16** | Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп спортсменами, пригодными для занятий спортом. Гармоническое развитие, овладение основами выбранного вида спорта. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся в учебно-тренировочную группу | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение базовой техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод в группу спортивного совершенствования — 50 % от общего числа занимающихся | Закрепление в составе сборных команд города, области, зачисление в сборные команды республики. Повышение уровня ОФП и СФП |

# **Контроль и оценка результатов Освоения СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

# **4.1. Контроль** **и оценка** результатов освоения программы спортивной подготовки осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля |
| **Знания:** |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Зачет по вопросам теории и методики спортивной подготовки в объеме, предусмотренном программой подготовки |
| 2. Основы здорового образа жизни | Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость |

**4.2. Общая и Специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | вес учащихся, кг | прыжок в длину с места, см | подтягивание на перекладине, раз | отжимание в упоре лежа, раз | поднос ног к перекладине, раз | бег 30м, сек | толчок ядра4кг: сильнейшей и слабейшей рукой | количество ударов по мешку за 8сек. | количество ударов по мешку за 3 минуты |
| ГНП | 36-48 | 183 | 8 | 40 | 8 | 5,3 | 5,89-4,76 | как для УТГ | |
| 50-64 | 190 | 10 | 43 | 10 | 5,2 | 7,10-5,61 |
| 66-св 80 | 195 | 6 | 35 | 6 | 5,4 | 8,23-6,73 |
| ТГ | 36-48 | 188 | 10 | 45 | 10 | 5,0 | 6,57-5,0 | 28 | 284 |
| 50-64 | 197 | 12 | 48 | 12 | 4,9 | 7,85-6,31 | 30 | 292 |
| 66-св 80 | 205 | 8 | 40 | 8 | 5,1 | 8,96-7,42 | 26 | 244 |
| ГСС | 48-57 | 190 | 11 | 48 | 11 | 5,0 | 7,52-6,36 | 28 | 313 |
| 60-75 | 205 | 13 | 53 | 13 | 4,9 | 8,90-6,85 | 30 | 319 |
| 81-св 91 | 216 | 9 | 43 | 9 | 5,0 | 10,32-9,0 | 26 | 303 |
| на этапе СС | 48-57 | 200 | 14 | 54 | 14 | 4,8 | 8,75-7,38 | 32 | 344 |
| 60-75 | 218 | 16 | 60 | 16 | 4,7 | 9,95-8,69 | 36 | 350 |
| 81-св 91 | 228 | 12 | 48 | 12 | 4,8 | 11,48-10,18 | 30 | 321 |

Разработчик:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБОУ ДОД РМЭ  «СДЮСШОР по боксу» | директор | В.М.Туев |

Рецензент:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБОУ ДОД РМЭ  «СДЮСШОР» | высшая категория, «Мастер спорта СССР», ЗР ФК РМЭ, старший тренер по боксу | Э.Н.Якаев |