

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  Общим собранием трудового коллектива ГБОУ ДОД Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»  Протокол от 24.01.2014. № 3 | **Изображение** | УТВЕРЖДЕНА  приказом ГБОУ ДОД Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»  от 27.01.2014. № 2/1 |

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ БОКСА**

**на период 2014-2018 гг. Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Республики Марий Эл «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по боксу»**

г. Йошкар-Ола

2013

Программа развития бокса разработана на основе Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Закона Республики Марий Эл от 30 декабря 2008 года № 81-З «О физической культуре и спорте в Республике Марий Эл»; республиканской целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Марий Эл на 2011 – 2018 годы».

#### Организация-разработчик:

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

#### Разработчики:

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

**Загайнова Галина Михайловна** – высшая квалификационная категория, «Отличник физической культуры и спорта России», заместитель директора Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу».

Принята на Общем собрании трудового коллектива ГБОУ ДОД РМЭ «СДЮСШОР по боксу»

#### Протокол заседания от «24» января 2014 г. № 3

**Введение**

Разработка Программы продиктована необходимостью подготовки качественного спортивного резерва и воспитания боксеров-спортсменов международного класса, дальнейшего развития, укрепления позиций, пропаганды и популяризации бокса в городах и поселках Республики Марий Эл повышения имиджа боксеров-спортсменов, входящих в сборные команды республики.

Программа определяет комплекс последовательных мер, основные направления, задачи и механизмы реализации политики СДЮСШОР в части развития и популяризации бокса, укрепления материально-технической базы, пропаганды здорового образа жизни, всестороннего развития личности, подготовки и обеспечения участия боксеров-спортсменов, в том числе на всероссийских, международных соревнованиях, включая Олимпийские игры.

СДЮСШОР организует и поддерживает все процессы, направленные на создание условий для развития бокса в республике, участвует в мероприятиях по реализации политики государства в области развития физической культуры и спорта и способствует исполнению Государственной программы развития физической культуры и спорта РФ.

1. **Обоснование необходимости разработки Программы**

Главное богатство страны – человек. Успешность реализации стратегии модернизации страны зависит, прежде всего, от знаний, социального и физического самочувствия жителей России. Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – вот что должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения, повседневной жизни населения.

В настоящее время, когда большое развитие получила культура досуга, спортивные состязания и мероприятия стали популярными развлечениями для зрителей и профессиональной деятельностью для спортсменов.

Веками кулачному бою отводилось большое место в жизни общества. В народных сказаниях, былинах, песнях, произведениях искусства изображались мужество и сила, смелость и благородство, патриотизм и честность, проявленные кулачными бойцами во время поединка.

Бокс один из древнейших видов спорта и один из самых зрелищных и популярных видов единоборств, олимпийский вид спорта. Бокс – спорт сильных и мужественных. В боксе немалую роль играют индивидуальные физические и моральные качества каждого бойца. Требуя четкой, надежной координации и безупречного владения телом, бокс развивают силу, выносливость, реакцию, создает всесторонне развитого спортсмена.

Высшее достижение боксера-спортсмена, как и любого спортсмена, становится общенациональным достоянием, так как победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета республики и страны в целом на международной арене.

Современная система подготовки высококвалифицированных боксеров должна способствовать решению прикладных задач в целом, то есть обеспечить разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. С другой стороны эта система должна обеспечивать комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки. Сам ход развития бокса, новые научные данные и задачи физкультурного движения в связи с ходом времени ставят на каждом этапе развития бокса свои определенные и конкретные задачи.

Правительством предпринимаются попытки большего внимания развития физической культуры и спорта в стране, но к сожалению наблюдается слабая тенденция к росту занимающихся физической культурой и спортом.

Вместе с тем, дальнейшему процессу развития спорта высших достижений, подготовке спортивного резерва препятствуют:

1. слабый уровень физической активности у населения страны и это деструктивная ситуация;
2. недостаточная материально – техническая база, количество спортивных сооружений, качество инвентаря и оборудования;
3. научное и медицинское обеспечение (методические рекомендации от профильных институтов, систематическое медицинское освидетельствование);
4. отсутствие социальной рекламы и пропаганды физической культуры и спорта.

Данная программа разработана для успешного решения этих проблем.

1. **Задачи, цели, сроки и этапы реализации Программы**

Основной целью Программы является создание условий для развития бокса как спорта высших достижений, укрепление позиций, социальной рекламы, пропаганда и популяризация бокса в республике.

Программа направлена на развитие спортивной инфраструктуры, повышение конкурентоспособности отечественного бокса, увеличение количества граждан систематически занимающихся боксом, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствование его двигательной активности и пропаганда здорового образа жизни.

С каждым этапом развития бокса, с появлением новых научных данных и задач физкультурного движения, появляются новые определенные и конкретные задачи. Для достижения указанной цели необходимо выполнение следующих задач:

1. развитие и укрепление материально-технической базы СДЮСШОР, в том числе для подготовки олимпийского резерва;
2. развитие эффективных форм подготовки боксеров-спортсменов к соревнованиям различного уровня для достижения высших спортивных результатов;
3. подготовка спортивного резерва и боксеров-спортсменов международного класса;
4. укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовки, спортивного мастерства боксеров-спортсменов, а также дальнейшее укрепление спортивного мастерства;
5. всестороннее содействие олимпийскому движению;
6. поддержка научных и методических разработок в области спортивных достижений;
7. организационное, учебно-методическое и медицинское обеспечение тренировочного процесса, и укрепление нормативной правовой базы;
8. создание и развитие инфраструктуры бокса отвечающей международным требованиям;
9. совершенствование системы подготовки спортивного резерва, боксеров-спортсменов международного класса.

Программа определяет приоритеты и основные направления деятельности СДЮСШОР в области развития бокса в республике на период 2014 – 2018 годов и будет осуществляться поэтапно.

**1-ый этап (2014-2015 годы):**

1. Анализ современного состояния проблем бокса в Республике Марий Эл.
2. Создание механизмов взаимодействия и социального партнерства с государственными структурами по реализации поставленных задач в Программе.
3. Активизация работы по подготовке спортивного резерва и воспитание боксеров-спортсменов международного класса, способных занять призовые места на чемпионатах России, мира, международных турнирах и Олимпийских играх.
4. Развитие и совершенствование форм и методов подготовки боксеров-спортсменов республики, системы воспитания боксеров-спортсменов СДЮСШОР от новичка до мастера спорта международного класса.
5. Разработка и реализация комплексной программы «Лето»;
6. Совершенствование системы стимулирования одаренных боксеров-спортсменов и их тренеров. Выдвижение кандидатур спортивно-одаренных детей на стипендию Главы республики;
7. Создание базы данных ИКТ технологии, перспективных боксеров-спортсменов и отслеживание их достижений;
8. Участие в спортивных праздниках «Твой друг – спорт» (чествование воспитанников, добившихся значительных результатов за год);
9. Повышение уровня работы на пути к конкуренции в области подготовки боксеров-спортсменов высокого класса;
10. Привлечение инвестиций направленных на материально-техническое обеспечение и для подготовки участия ведущих боксеров-спортсменов всероссийских и международных соревнованиях (обеспечения сбалансированного питания, белково-глюкозными препаратами, медико-биологическими и восстановительными средствами в полном объеме);
11. Поддержка и выполнение государственных программ по развитию физической культуры и спорта в регионах в части развития бокса;
12. Развитие инфраструктуры и спортивного сервиса, развитие и укрепление материально-технической базы для занятий боксом и спортивной базы для обеспечения качественного тренировочного процесса занимающихся боксом в республике, оснащению их качественным инвентарем и оборудованием, подготовке и обеспечению участия боксеров-спортсменов в городских, всероссийских, международных соревнованиях и Олимпийских играх;
13. Привлечение высококвалифицированных специалистов, имеющих опыт воспитания боксеров-спортсменов международного уровня и владеющих передовыми технологиями;
14. Организация и проведение мероприятий по повышению профессиональной квалификации тренерско-преподавательского состава с привлечением ведущих специалистов: мастер-классов, семинаров, симпозиумов, конференций;
15. Контроль попечительского совета над организацией и проведением тренировочного процесса;
16. Разработка индивидуальных программ тренировочного процесса с учетом психологической подготовки спортсменов-боксеров к ответственным соревнованиям;
17. Обеспечение систематического диспансерного медицинского наблюдения боксеров-спортсменов;

19. Анализ и психологическая подготовка боксеров- спортсменов к соревнованиям различного уровня;

20. Акцентирование социальной рекламы через СМИ о роли бокса в формировании здорового образа жизни, информационная поддержка через сеть Интернет, радио эфир.

**2-ой этап (2016-2018 годы):**

1. Обеспечение внедрения новейших методик в процесс подготовки боксеров-спортсменов в городах регионов путем создания комплексных научных групп.
2. Подготовка качественного спортивного резерва и воспитания боксеров-спортсменов международного класса, дальнейшего повышения имиджа бокса Республики Марий Эл и России.
3. Создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использование ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов.
4. Создание материально-технической базы и оптимальных условий для подготовки спортивного резерва и воспитания боксеров-спортсменов международного класса.
5. Обеспечение тренирующихся качественным инвентарем и оборудованием, создание оптимальных условий для проведения качественного тренировочного процесса.
6. Обеспечение боксеров-спортсменов высшей категории комплексным и текущим медицинским контролем, врачебно-медицинским наблюдением и консультациями. Внедрение эффективных методик подготовки боксеров-спортсменов в зависимости от возрастной группы на основе медико-биологических показателях, медико-биологических технологий и не медикаментозных методов восстановления и повышения работоспособности спортсменов-боксеров в условиях напряженной физической нагрузки.
7. Создание системы подготовки спортивного резерва для эффективного комплектования сборной команды республики.
8. Обеспечение участия спортивных врачей совместно с тренерами в обсуждении степени тренированности боксеров-спортсменов, определении сроков проведения восстановительных мероприятий, назначении обоснованных фармакологических схем по усилению спортивной работоспособности. Обеспечение коррекции функциональных состояний боксеров-спортсменов с применением средств и методов, разработанных на основе клинической медицины.
9. Осуществление контроля над соблюдением требований по медицинскому обеспечению мест проведения соревнований и тренировочного процесса.
10. Внедрение современных методов и форм контроля над состоянием боксеров-спортсменов участвующих в спортивных мероприятиях различного уровня, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
11. Внедрение методики психологической индивидуальной подготовки и поддержки боксеров-спортсменов до соревнований, и во время проведения соревнований.
12. Разработка эффективных методик оценки и анализа соревновательной деятельности.
13. Дальнейшая популяризация и пропаганда бокса.

**3. Основные направления Программы**

**3.1 Развитие детско-юношеского спорта**

Развитие детско-юношеского спорта является важнейшим системным направлением развития бокса республики. Привлечение и удержание детей в боксе позволит в будущем создать широкую базу для формирования сильной сборной, воспитать спортивный резерв, боксеров-спортсменов международного класса и будет в целом являться залогом популяризации бокса в Республике Марий Эл.

Основными задачами развития детско-юношеского спорта являются:

1. привлечение детей, подростков к систематическим занятиям бокса, путем его пропаганды в средствах массовой информации;
2. создание благоприятных условий для привлечения профессионального тренерского состава;
3. материальная и организационная помощь участия юниоров на международных соревнованиях различного уровня и сборах;
4. создание условий для проведения тренировок;
5. увеличение количества отдыхающих в летних оздоровительных лагерях;
6. организация лагерей с дневным пребыванием;
7. совершенствование процесса подготовки спортивного резерва;
8. обеспечение медицинского контроля над одаренными юными боксерами-спортсменами;
9. разработка и внедрение системы спортивного отбора одаренных юных боксеров-спортсменов на основе модельных характеристик физической подготовленности, биологического развития и оценки состояния здоровья;
10. воспитание физически и нравственно здорового молодого поколения.

**3.2 Развитие тренерской деятельности**

Большое значение в боксе, да и в спорте в целом, имеет профессиональный тренерский состав. Наличие профессиональных тренеров – гарантия качественной подготовки боксеров-спортсменов разного уровня и успешного проведения соревнований различного уровня.

Правильно построенный тренировочный процесс сводит на нет травматизм этого вида спорта. Тренер не только учит и развивает технико-тактическое мастерство спортсмена, он также проводит воспитательную и психологическую работу. Организационная работа по проведению тренировок и их содержанию должны основываться и осуществляться на научной основе, учитывая новые эффективные методы и средства проведения занятий.

Для этого необходимо совершенствование работы с тренерско-преподавательским составом, в том числе:

1. создание системы поощрений работникам добивающихся значительных результатов;
2. создание благоприятной среды для подготовки и сохранения тренерского состава, поддержка молодых специалистов;
3. организацию профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренерского состава;
4. проведение регулярных встреч, мастер-классов, тренингов, научно-практических конференций, совещаний и семинаров;
5. поддержка тренеров-преподавателей, занимающихся внедрением инновационных технологий в тренировочный процесс;
6. контроль над своевременным прохождением курсов повышения квалификации;
7. ежегодное увеличение количества тренеров-преподавателей с высшей категорией;
8. повышение эффективности процессов, связанных с улучшением условий и охраны труда;
9. распространение необходимых научно-методологических материалов;
10. привлечение ведущих тренеров, имеющих опыт воспитания боксеров-спортсменов международного уровня и владеющих передовыми технологиями.

**3.3 Популяризация бокса у населения**

1. Победы боксеров-спортсменов на международных соревнованиях создают моральный стимул для развития массовых занятий боксом у населения.

1. Приоритетным в работе по массовому развитию бокса станут организация спортивных мероприятий, посвященных памятным датам и выдающимся людям, прославившим город трудовыми, культурными и спортивными достижениями.

3. Пропаганда активного, здорового образа жизни с целью: воспитания чувства патриотизма и гордости, формирования нравственных ориентиров у детей и молодежи.

4. Популяризация бокса посредством СМИ: освещение соревнований, представление лидеров, их тренеров, показ побед, обозначение перспектив их профессионального роста.

1. Совершенствование процесса информирования населения о проводимых в городах и поселках соревнованиях по боксу и спортивных мероприятий.
2. Проведение благотворительных акций, соревнований, встреч с болельщиками, мастер - классы именитых боксеров-спортсменов.
3. Широкое освещение и открытое обсуждение вопросов развития бокса с читательской и зрительской аудиторией, заинтересованными лицами, компетентными специалистами.
4. Взаимодействие СДЮСШОР со средствами массовой информации, укрепления приоритетов, присущих спортивной жизни, путем формирования системы ценностей.
5. Вовлечение населения сел и районных центров в занятия физической культурой и спортом путем информационной поддержки спортивных соревнований, праздников, акций и т. д.
6. Участие средств массовой информации в привлечении спонсоров для командирования боксеров-спортсменов на соревнования.
7. Пропаганда спорта высших достижений и спортивного резерва.
8. Организация встреч, праздников в учебных заведениях, в клубах по месту жительства с участием выдающихся боксеров-спортсменов и тренеров.
9. Создание web-сайта СДЮСШОР по спортивной направленности.

**3.4 Организационное и научно-методическое обеспечение**

Проблема внедрения достижений современной науки в практику остро стоит в различных сферах человеческой деятельности.

Методология становления высшего спортивного мастерства способствует рациональному построению индивидуальных программ, направленных на повышение тактико-технического мастерства боксеров-спортсменов.

В программах спортивной подготовки устанавливаются требования к уровню спортивного мастерства боксеров-спортсменов, проходящих спортивную подготовку, комплектованию тренировочных групп, режиму и объемам тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки.

Организация спортивной подготовки включает в себя тренировочные занятия (групповые или индивидуальные), тренировочные сборы, спортивные соревнования, восстановительные и тренировочные мероприятия.

Процесс спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

1. этап начальной спортивной подготовки;
2. этап углубленной спортивной подготовки;
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Для совершенствования системы воспитания и подготовки боксеров-спортсменов международного уровня необходимо:

1. использование принципа индивидуализации технологии тренировочного процесса;

2. организация спортивных сборов и медико-восстановительных мероприятий;

3. повышение профессионального, образовательного уровня боксеров-спортсменов;

4. моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса;

5. обеспечение безопасных условий на тренировках и сборах;

6. совершенствование системы управления тренировочным процессом;

7. прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов.

Организация процесса подготовки боксеров-спортсменов требует постоянного совершенствования.

Основными принципами подготовки боксеров-спортсменов международного уровня являются:

1. выполнение установленных индивидуальным планом подготовки требований, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, строгое соблюдение распорядка дня, общего и индивидуального режима тренировок;

2. разработка программ по индивидуализации тренировочного процесса;

3. обеспечение подготовки боксеров-спортсменов в соответствии с современными научно-методическими, научно-техническими и медицинскими требованиями;

4. осуществление эффективного планирования, программирования и оптимального управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью боксеров-спортсменов высокого класса.

**3.5 Медицинское и психологическое обеспечение**

В спорте высших достижений необходимы эффективное медицинское и психологическое обеспечение тренировочного процесса, адекватная оценка состояния здоровья и уровня подготовки боксеров-спортсменов, комплексная и этапная реабилитации.

Медицинское и психологическое обеспечение включает в себя:

1. обеспечение комплексного и текущего медицинского контроля, врачебно-медицинских наблюдений и консультаций боксерам-спортсменам;
2. оценку адекватности физических нагрузок боксеров-спортсменов состоянию их здоровья;
3. профилактику и лечение заболеваний боксеров-спортсменов и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
4. восстановление здоровья боксеров-спортсменов;
5. обеспечение коррекции функциональных состояний боксеров-спортсменов с применением средств и методов, разработанных на основе клинической медицины;
6. осуществление контроля над соблюдением требований по медицинскому обеспечению мест проведения соревнований и тренировочных сборов.

**3.6 Дополнительные направления работы СДЮСШОР**

1. создание условий финансового обеспечения спорта высших достижений;
2. формирование и актуализация банка данных боксеров-спортсменов СДЮСШОР и отслеживание их достижений;
3. привлечение средств спонсоров и инвесторов на развитие бокса, для материальной поддержки боксеров-спортсменов и тренерско-педагогического состава. Увеличение числа юридических и физических лиц, оказывающих материальную поддержку СДЮСШОР;
4. разработка и утверждение Календарного плана спортивных мероприятий и соревнований.

**4. Ожидаемые результаты реализации Программы**

* 1. Совершенствование структуры бокса республики.
  2. Увеличение количества членов сборной команды по боксу на соревнованиях различного уровня.
  3. Увеличение численности населения республики систематически занимающегося боксом.
  4. Улучшение качества тренировочного процесса.
  5. Повышение уровня подготовленности кандидатов в члены сборной команды республики и числа спортсменов международного класса.
  6. Подготовка и участие спортсменов-боксеров на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, включая чемпионаты мира, и Олимпийские игры.
  7. Повышение квалификации тренерско-преподавательского состава.
  8. Повышение интереса различных категорий граждан к боксу, как к спорту высших достижений.
  9. Обеспечение физического воспитания детей и подростков.
  10. Развитие инфраструктуры для занятий боксом в Республике Марий Эл.
  11. Развитие материально-технической базы спорта высших достижений.
  12. Укрепление материально-технической базы, повышение уровня обеспеченности спортивными сооружениями, оборудованными качественным инвентарем и оборудованием.
  13. В Программу могут вноситься дополнения и изменения с учетом реализованных мероприятий в установленном порядке.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_