|  |
| --- |
| **Муниципальное автономное****учреждение «Специализированная спортивная школа олимпийского резерва г. Ижевска****«Юный Динамовец»** |
|

|  |
| --- |
|  |
|  426061, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Ворошилова, д. 68, т: 463-063,e-mail: udinamovec@mail.ru, сайт: юдинамовец.рф  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано» Тренерским советом МАУ ССШОР «Юный Динамовец» Протокол № «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.  | «Утверждаю» Директор МАУ ССШОР «Юный Динамовец» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.  |

**Программа спортивной подготовки**

**по боксу**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. № 123)*

Срок реализации Программы:

**10 лет**

Ф.И.О. разработчиков Программы:

 Инструктор-методист

Дмитриева Н.П.

г. Ижевск, 2016 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………......................................** | **4** |
| 1.1. | Характеристика вида спорта и его отличительные особенности ……… | 5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...…….. | 8 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки ……………………………. | 10 |
| **2.** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....……….** | **13** |
| 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……….. | 13 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………..................................... | 14 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....………….. | 14 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы …………………………………………… | 15 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....………. | 17 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………..……… | 19 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности …. | 20 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…. | 22 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………………… | 25 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….……… | 26 |
| 2.11. | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ………………………………………………………… | 27 |
| **3.** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....…….** | **38** |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………...…………………. | 40 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок… | 41 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов …………………………...………. | 44 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …………………………. | 44 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...…………….. | 6450 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ………….. | 54 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств …………………………. | 58 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий……………..………………………. | 61 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....………. | 62 |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ….................. 64**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в боксе…… |  64 |
| 4.2. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку…………………………………………………… |  66 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки………………………………….. |  69 |
| 4.4. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки……………………………………………… |  71 |

4.5. Методические указания по организации тестирования ………………. 75

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса …………………………….. 75

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ……… 77**

5.1. Список литературных источников …………………………………….. 77

5.2. Список Интернет-ресурсов …………………………………………….. 77