Составитель
Евгений Головихин

программа по боксу (новый ФГОС)

Евгений Головихин

Программа по боксу (новый ФГОС)

«Издательские решения»

Головихин Е. В.

Программа по боксу (новый ФГОС) / Е. В. Головихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939170-4

В программе есть этап спортивного оздоровления, что позволит принять детей в секцию бокса с 7 лет. Утвердив на педсовете спортивного учреждения.

ISBN 978-5-44-939170-4

© Головихин Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающий этап, этап предпрофессиональной подготовки, этап спортивной подготовки) по виду спорта БОКС 6
для ДЮК, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦОП, ЦСП, федераций 7
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 8
Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки 10
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 12
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС 20
– МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 21
Методические рекомендации по организации спортивной подготовки и деятельности на этапах спортивной подготовки 22
Спортивно-оздоровительный этап 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Программа по боксу (новый ФГОС)

Составитель Евгений Васильевич Головихин

ISBN 978-5-4493-9170-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающий этап, этап предпрофессиональной подготовки, этап спортивной подготовки) по виду спорта БОКС

для ДЮК, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦОП, ЦСП, федераций

Программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273 « Об образовании в Российской Федерации» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. №123

Срок реализации программы на этапах:
– спортивно-оздоровительный – не ограничен;
– начальной подготовки -3 года;
– тренировочном (этап спортивной специализации) -5 лет;
– совершенствования спортивного мастерства -3 года;

Россия

® Головихин Евгений Васильевич +79324277735

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта бокс для разработана в соответствии регламентируются следующими нормативными актами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (не вступил в силу) общее положение

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ"Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»

Определяются образовательной организацией в соответствии с частью 3 статьи 28, часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Разрабатываются образовательной организацией в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531)

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531); приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России)

статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности» по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30530)

Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 №706.

№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный №30468)

Проект приказа Минспорта России «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 2014 г.

с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273 « Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123), с учетом основных положений Федерального закона №329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Краткая характеристика вида спорта. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары в боксе наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО). Численный состав занимающихся, оббьем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивной школы.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа —укрепление здоровья и гармоничное развитее всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставится задача привлечения 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.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮШ воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд региона, страны.

Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научнометодических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;

обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;

подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборной команды России.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ДЮСШ №5 и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начина с спортивно-оздоровительного этапа, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит следующие разделы:

пояснительная записка;
нормативная часть;
методическая часть;
система контроля и зачётные требования;
перечень информационного обеспечения;
план спортивных мероприятий.

В качестве основных при разработке программы, использованы следующие принципы и подходы:

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
индивидуализация спортивной подготовки;
единство общей и специальной спортивной подготовки;
непрерывность и цикличность процесса подготовки;
единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и
структуры подготовленности;
единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной
деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
подготовка боксеров высокой квалификации, резерва сборной команды регионов и сборных команд Российской Федерации;
воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

– Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительных, начальной подготовки, тренировочных, совершенствования спортивного мастерства по виду спорта бокс представлены в таблице 1.

Таблица №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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек
Этап спортивно оздоровительный	Не ограничен	6 лет	10-20
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4-7

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развитие физических качеств; уровень освоение знаний гигиены и самоконтроля.

Зачисление на указанные этапы НП, ТГ, ССМ и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки.

Режимы тренировочной работы. Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (таблица1). Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Основными формами спортивной подготовки по боксу являются:
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам;
тренировочные сборы;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

Таблица 1 **Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ №5**

№	Наименование разделов и тем	СОГ	НП 1	НП 2	НП 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТТ 5	СС 1	СС 2	СС 3
	Теоретические занятия												
1	Физич. Культ. – важное ср-во физич. разв. и укрепл. здоровья чел.					1	1	1	1	1			
2	Гигиена боксера. Врач. контр. и самоконтроль. Оказ. перв.медпомощи.	2	2	2	2								
3	Закаливание организма	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
4	Зарождение и история бокса	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Правила и организация соревнований по боксу	1	1	1	1	3	3	3	3	3			
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
7	Общая характеристика спортивной тренировки					1	1	1	1	1	4	4	4
8	Основные средства спортивной тренировки					1	1	1	1	1	4	4	4
9	Физическая подготовка					1	1	1	1	1	4	4	4
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров					1	1	3	3	3	4	6	8
11	Единая всероссийская спортивная классификация					1	1	1	1	3	4	4	4
	Итого	***6***	***6***	***6***	***6***	***12***	***12***	***14***	***14***	***16***	***20***	***22***	***24***
	Практические занятия												
1	ОФП	144	144	212	208	208	186	192	214	262	236	318	390
	СФП	60	60	90	90	140	150	200	220	220	250	250	300
3	Технико-тактическая подготовка	60	60	100	100	170	180	210	260	300	320	380	420
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	6	6	6	8	10	20	20
5	Участие в соревнованиях	-	-	-	4	6	6	8	8	8	50	60	70

6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	8	8	10	10	10	30	50	60
7	Переводные испытания	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4
	Всего часов:	***276***	***276***	***414***	***414***	***552***	***552***	***644***	***736***	***828***	***920***	***1104***	***1288***

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и III разряд	3 раунда по 1 минуте
	I и II разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	II и III разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	I разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	II и III разряд	3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлено в таблице 8.

Таблица 8

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивно-оздоровительный
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	50-64
Специальная физическая подготовка(%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-23
Техникотактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	18-23
Теоретическая и психологичес-кая подготовка(%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	3-4
Восстановительные мероприятия(%)	-	-	1-2	1-2	4-5	-
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2	2-3	-
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	-

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов боксеров на этапах спортивной подготовки приведены таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	СОГ	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Кол-во часов в неделю	6	6	9	12	14	16	18	20	24	28
Общее кол-во часов в год	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1288

– Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в таблице 10.

Таблица 10

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап СОГ и начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

– Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта бокс приведены в таблицах 11,12.

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта бокс

	Наименование	Единица измерения	Количество
	Оборудование, спортивный инвентарь		
	Груша боксерская набивная	штук	3
	Груша боксерская пневматическая	штук	3
	Мешок боксерский	штук	5
	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
	Перчатки боксерские	пара	24
	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
	Шлем боксерский	штук	15
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
	Лапы боксерские	пара	3
	Мячи набивные (медицинбол) 1-5кг	комплект	3
	Мат гимнастический	штук	4
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч теннисные	штук	2
	Мяч футбольный	штук	2
5.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Скакалка гимнастическая	штук	15
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Штанга тренировочная	комплект	2
	Весы до 150 кг	штук	1
	Гонг боксерский	штук	1
	Секундомер	штук	2
	Стенд информационный	штук	1
	Табло информационное световое	комплект	1
	Часы стрелочные информационные	штук	1
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Урна - плевательница	штук	2
	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивнойэкипировки индивидуального пользования	Единицы измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Боксерки (обувь для бокса)	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2	Боксерская майка	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3	Боксерские трусы	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4	Носки утепленные	пара	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Футболка утепленная (толстовка)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Протектор-Бандаж для паха	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки боксерские снарядные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9	Перчатки боксерские		На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10	Эластичные бинты	штук	На занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11	Капа (зубной протектор)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Шлем боксерский	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Организация процесса спортивной подготовки.

На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Количество установленных в отделении групп является минимальным.

На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При разработке примерного плана для отделений бокса учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Для учащихся групп спортивного совершенствования план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

– неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется

– из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

– непрерывное совершенствование спортивной техники;

– неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

– осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

– Условные обозначения:
– 3 – значительное влияние;
– 2 – среднее влияние;
– 1 – незначительное влияние.

– МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей:

– тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах спортивно-оздоровительных, начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

– тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

– в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки и деятельности на этапах спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Спортивно-оздоровительный этап

Основная цель СО этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов:

– легкой атлетики,
– акробатики,
– игровых видов спорта,
– единоборств.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) подвижные игры и игровые упражнения;
3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап под готовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7—10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5—8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.