

УДК 796/799
ББК 75.729
Б78

Авторский коллектив:

А. О. Акопян – канд. пед. наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК;

Е. В. Калмыков – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу;

Г. В. Кургузов – канд. пед. наук, руководитель КНГ сборной команды России;

В. А. Панков – д-р пед. наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК;

А. В. Родионов – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии РГУФК;

А. С. Черкасов – судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России.

Рецензенты:

Н. А. Худадов – д-р пед. наук, профессор;

И. П. Дегтярев – д-р пед. наук, профессор;

В. С. Дахновский – канд. пед. наук, профессор.

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А. О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2012. – 72 с.

ISBN 978-5-9718-0639-4

УДК 796/799
ББК 75.729

ISBN 978-5-9718-0639-4

© Коллектив авторов, 2012
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2012

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по боксу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

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

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	8
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	15
2.1. Организационно-методические указания и учебный план	15
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап	16
2.1.2. Этап начальной подготовки	19
2.1.3. Учебно-тренировочный этап	22
2.1.4. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	25
2.2. План-схемы годовых циклов подготовки	26
2.3. Педагогический и врачебный контроль	33
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	33
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности	33
2.3.3. Углубленное медицинское обследование	34
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса	34
2.4. Теоретическая подготовка	37

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	39
2.6. Восстановительные средства и мероприятия	51
2.7. Инструкторская и судейская практика	52
2.8. Программный материал для практических занятий	53
2.8.1. <i>Примерные схемы недельных микроциклов</i> <i>для УТ этапов</i>	53
2.8.2. <i>Технико-тактическая подготовка</i>	55
2.9. Общие представления о допингах	68
ЛИТЕРАТУРА	69