**. Учебный план**

программы повышения квалификации

«Теория и методики спортивной тренировки юных и

квалифицированных боксеров»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта, тренеры спортивных клубов и сборных команд регионов.

Форма обучения – с отрывом или частичным отрывам от производства.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и лаб.зан. | Сам.раб. |
| **1.** | **Современные правила в боксе** |
| 1.1 | Современные правила в боксе.  | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по боксу. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности в боксе. | 4 | 2 |  | 2 |
| **2.** | **Техника бокса** |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения действий в поединке боксеров. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля за техническим мастерством боксеров. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | **Современная тактика бокса** |
| 3.1 | Характеристика атакующих и оборонительных действий в боксе. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Характеристика боксеров разной манеры боя. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств спортсменов в боксе** |
| 4.1 | Средства и методы тренировки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых качеств  | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости, координационных способностей и гибкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие быстроты и скоростно- силовых способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5. | **Психологическая подготовка боксеров** |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировки боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Многолетняя подготовка спортсменов в боксе** |
| 6.1 | Подготовка боксеров в группах начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка боксеров в учебно-тренировочных группах | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка боксеров в группах спортивного совершенствования | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в боксе** |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3  | Контроль тактического мастерства боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **8.** | **Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки боксеров в годичном цикле подготовки** |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки боксеров | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование восстановительного периода в боксе. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **9** | **Управление процессом спортивного совершенствования боксеров** |
| 9.1 | Современное состояние управления в боксе | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | 300  | 56 | 94 | 150 |