

УДК 796.32

К 44

Рекомендовано к изданию Экспертно-методическим советом
института спорта и физического воспитания ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 10 от 25 апреля 2019 г.

Рецензент: к.п.н., профессор Табаков С.Е.

Киселев, В. А.

К 44 Планирование тренировочного процесса в боксе [текст] / Киселев В.А.,
Черемисинов В.Н., Горбачев С.С. — Учебное пособие — М.: ТВТ Дивизион,
2020. — с. 80.

ISBN 978-5-98724-223-0

В пособии рассматриваются вопросы многолетнего планирования тренировочного процесса в боксе. В том числе вопрос оптимального возраста для начала занятий боксом, возрастные границы разных этапов многолетней подготовки. Рассматривается направленность и содержание тренировочного процесса на разных этапах и в разные периоды подготовки, структура микроциклов, содержание тренировочных занятий разной направленности. Рассматривается возможность использования блокового планирования в подготовке квалифицированных боксеров.

Материал пособия соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, обучающихся по указанному направлению подготовки, магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» а также слушателей Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров. Пособие может быть полезно тренерам по боксу и кикбоксингу (а также других видов спортивных единоборств), стремящимся повысить свою профессиональную квалификацию.

УДК 796.32

ISBN 978-5-98724-223-0

© Киселев В.А., Черемисинов В.Н., Горбачев С.С. 2020

© Оформление ТВТ Дивизион, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1.0. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	6
1.1. Оптимальный возраст для начала специализированной тренировки в боксе	7
1.2. Структура многолетнего тренировочного процесса в боксе.....	12
2.0. НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ	15
2.1. Направленность тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.....	15
2.2. Направленность тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.....	16
2.3. Направленность тренировочного процесса на этапе углубленной подготовки	18
2.4. Направленность тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высших спортивных достижений.....	20
3.0. ФОРМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	23
4.0. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	25
4.1. Содержание перспективного планирования.....	26
5.0. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО ПЛАНИРОВАНИЯ	30
5.1. Структура и содержание тренировочного процесса в макроциклах	31
5.2. Особенности построения тренировочного процесса при многоцикловой структуре календарного года	40
5.3. Структура многоциклового соревновательного периода.....	42

6.0. ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	45
6.1. Планирование тренировочного процесса в микроцикле	45
6.2. Виды микроциклов и их особенности.....	47
6.3. Основные требования к построению тренировочного процесса в микроциклах	50
6.4. Варианты построения микроциклов	52
7.0. ВИДЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ОДНОМ ЗАНЯТИИ.....	55
7.1. Планирование занятий по общей физической подготовке.....	55
7.2. Планирование занятий по специальной физической подготовке	56
7.3. Планирование занятий по совершенствованию техничко-тактического мастерства.....	57
7.4. Планирование занятий по боевой практике	58
7.5. Взаимное влияние нагрузок разной направленности.....	58
7.6. Планирование нескольких тренировочных занятий в течение одного дня.....	59
8.0. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ВАЖНЕЙШИМ ТУРНИРАМ ГОДА.....	63
9.0. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	73