

## **Аннотация** **к дополнительной образовательной программе** **спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа), является нормативным и управленческим документом муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение) разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта России от 22.12.2022 г. № 1357, в соответствии с приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся;

обеспечение функционирования системы отбора для подготовки спортивного резерва, организации и осуществления спортивной подготовки.

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. - разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки обучающихся.

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Образование по Программе может быть получено только в очной форме. Описание образовательной программы с приложением её копии размещено в разделе «Сведения об образовательной организации» в подразделе «Образование» на официальном сайте МКУ ДО СШ в сети Интернет <https://maydussh.ucoz.ru/>