

## **Аннотация к рабочим программам тренеров-преподавателей по виду спорта бокс**

Рабочая программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «бокс» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ.

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).

**Основные задачи спортивной подготовки начального этапа обучения (НП)** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное 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.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на этапе НП и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

**Тренировочный этап (ТЭ)** 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.

**Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ).** Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 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.