

Аннотация к рабочей программе по боксу

1. Нормативно-правовые документы, методическая литература обеспечивающие реализацию рабочей программы:

- 1.1. Закон РФ «Об образовании».
- 1.2. Закон РФ «О физической культуре и спорте».
- 1.3. Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ № 8 на 2020/2023 годы.
- 1.4. Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу МБУ ДО ДЮСШ № 8.
- 1.5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
- 1.6. Специализированная и методическая литература.

2. Общая характеристика вида спорта

Бокс (англ. «boxing», от «box» - «бить кулаком, боксировать»), вид спортивного единоборства, кулачный бой по определенным правилам на специальной площадке (ринге). За соблюдением правил следит судья на ринге - рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму. За ходом поединка в обязательном порядке наблюдает врач.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. С 1904 г бокс - включен в Олимпийскую программу. В конце 20 века широкое распространение получил также женский бокс.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

На учебно-тренировочный этап четвертого года обучения зачисляются успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и имеющие медицинское разрешение на занятия боксом. На этом этапе осуществляется, спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольно-переводных нормативов и совершенствовании техники бокса.

2.1. Цели и задачи

- укрепление стойкого интереса к тренировочным занятиям боксом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения боксом;
- совершенствование основных приемов техники и тактическим действиям.
- укрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соответствия с правилами.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям;
 - всестороннее гармоничное развитие физических и личностных качеств обучающихся;
 - обучение и закрепление основных приемов техники и тактических действий.
 - Участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами и нормативами.
- воспитание черт спортивного характера.

Критерии образовательного процесса

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения техники, навыков гигиены и самоконтроля.