

Аннотация к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Бокс для взрослых»

Возраст обучающихся: от 18 лет.

Количество обучающихся в группах: 8 – 15 человек.

Сроки реализации программы: 1 год.

Количество академических часов в неделю: 2 часа

Количество учебных недель: 38 (сентябрь – май)

Бокс (англ. box, букв. – «удар») – сложный и мужественный вид спорта, приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

Цель программы: научить технике бокса, умению проводить поединки по правилам любительского бокса.

Задачи программы:

1. Обучающие: дать знания по истории возникновения бокса, научить правильной технике бокса, обучая ударам, вырабатывать точность, быстроту и резкость.

2. Развивающие: развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений; организовывать участие обучающихся в соревнованиях; способствовать адаптации каждого обучающегося в коллективе; воспитывать выносливость, быстроту движений; осуществлять психологическую подготовку боксера.

3. Воспитательные: развивать способность заниматься самостоятельно и в команде; научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (двигательная активность, правильное питание, вред наркотиков, никотина).

Ожидаемые результаты:

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Учебно-тематический план рассчитан на 38 недель.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	9
2	ОФП	27
3	СФП	40
	Итого:	76

Расписание занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час (60 мин)	2 раза	2 часа	76 часов