

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий
«Царицыно»

Принята на заседании
методического совета
колледжа

от «22» сентября 2016 г.
Протокол №1

Утверждаю



Директор колледжа
И.Н. Седова
«23» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Бокс и физическое здоровье

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе: 180 часов

Автор-составитель программы:
Асланов Р.Э., педагог дополнительного образования

Москва
2016

Пояснительная записка

Сегодня в Российской Федерации сложилась ситуация, при которой среди молодежи активно распространяются алкоголь, наркотики, пропагандируется идея нетерпимого отношения друг к другу, жизни «в свое удовольствие», что создает благоприятную почву для любых негативных явлений среди молодежи. Главная проблема в том, что после основного вида деятельности: учебы или работы, молодежи нечем заняться и для того, чтобы они не занимались аморальными вещами, актуальной задачей педагогов и родителей занять досуг ребят правильной деятельностью. Ведь наше молодое поколение – будущее России!

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа относится к спортивно - оздоровительной направленности.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<ul style="list-style-type: none">• Общие положения тактики боя• Технику бокса• Технику нападения• Технику обороны• Основы и методы воспитания силы и быстроты• Основы и методы тренировки выносливости• Основы и методы тренировки гибкости, ловкости и вестибулярной устойчивости• Основы предсоревновательного периода• Основы соревновательного периода• Бокс как средство физического развития и укрепления здоровья• Определение понятий «классификация», «систематика», «квалификация»• Развитие и основные принципы построения «классификации»• Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам• Основные термины бокса (отечественная и международная терминология)	<ul style="list-style-type: none">• Наносить разного рода удары• Защищаться от ударов• Передвигаться с нанесением ударов• Передвигаться с защитными действиями• Проводить общие тренировки по боксу• Выполнять обще – физические упражнения• Выполнять специально – физические упражнения• Проводить «зарядки»• Проводить «разминки»• Проводить «заминки»• Делать различные упражнения на разные группы мышц.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Общие понятия о технике бокса• Общие понятия о технике защиты в боксе• Общие понятия о технике передвижения в боксе• Техника выполнения прямых, боковых ударов и ударов снизу.• Техника выполнения контрударов, сложных действий, комбинированных действий в боксе• Техника боксера – левши и особенности ведения боя против него• Критерии оценки технической подготовленности боксеров• Понятие о технической подготовленности боксера• Биомеханические и физиологические аспекты техники в боксе | |
|---|--|