

Примерный индивидуальный план самостоятельной работы для вида спорта БОКС

№	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)						Планируемый результат
		О 1-2	Б 1-2	Б 3-4	Б 5-6	У 1-2	У 3-4	
1.	Обязательные предметные области							Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта							
	Тема: Дистанция у боксера: «Бой на дальней, средней и ближней дистанции» автор книга В.М. Романов					4	2	
	Тема: «Чувство дистанции у боксера» автор книги Ю.Б. Никифоров				5	4	2	
	Тема: Просмотр соревнований и фильмов про бокс и боксеров	1		4	5	4	2	
	Тема: Техническая подготовка « Школа бокса для начинающих» автор книги В.К. Щитов	1		2	5		4	
1.2.	Общая физическая подготовка							Поддержание физической формы обучающегося
	Тема: Легкая атлетика: Кросс, ускорение 20х50м, 10х100, 3х400м. прыжки, многоскоки ит.п.			2	5		4	
	Тема: Плавание: Свободный стиль, ускорение, Проныривание под водой, бокс в воде.			2	5		4	
	Тема: Гимнастика: Базовые упражнения, подтягивание на перекладывание, отжимание на брусьях, канат,			3	5		4	
1.3.	Специальная физическая подготовка							Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию обучающихся
	Тема: Выполнение комплексов физической подготовки для растяжки»				5	4	2	
	Тема: « Выполнение комплексов физической подготовки на укрепления пояса верхних конечностей» (кисти, предплечья, плечо, грудь, спина)				5	4	2	
	Тема: « Выполнение комплексов физической подготовки на укрепления пояса нижних конечностей» (голеностоп, бедро, ягодицы,				5	5	2	

1.4.	Вид спорта							Развитие физических способностей
	Тема: «Совершенствование атакующих действий»				4	5	2	
	Тема: «Совершенствования Защитных действий боксера»			3	1	5	4	
1.5.	Основы профессионального самоопределения							Развитие коммуникативных и организаторских качеств
	Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»					1	2	
	Тема: Помощь в организации и проведении матчевых встреч, соревнований					1		
2.	Вариативные предметные области						1	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры							Поддержание физической формы средствами других видов спорта
	Тема: Игра гандбол, большой теннис, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол.	1	3	3	4	3	3	
2.2.	Судейская подготовка							Освоение методики судейства
	Тема: Изучение правил бокса					1	1	
	Тема: Изучение ЕВСК по виду спорта бокс					1	1	
2.3.	Развитие творческого мышления							Развитие концентрации внимания и логического мышления
	Тема: Таблицы Шульте, ребусы, кроссворды		2	1	1	1	1	
	Тема: Игры шашки шахматы			2	1		1	
2.4.	Национальный региональный компонент							Укрепить теоретические знания развития видов спорта
	Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1		1		1	
	Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области			1	1		1	
2.5.	Специальные навыки							Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
	Тема: Изучение основ первой помощи		2				2	
ИТОГО ЧАСОВ:		4	8	23	58	43	48	