

Титульный лист методических
рекомендаций и указаний, методических
рекомендаций, методических указаний



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/40

Министерство образования и науки Республики Казахстан

Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова

Кафедра Физическая культура и спорт

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

к изучению дисциплины

по дисциплине Бокс

для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Павлодар

Кегль 14,
буквы
строчные,
кроме
первой
прописной



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ Пфейфер Н.Э.
«___» _____ 201_г.

Составитель: _____ старший преподаватель Оралтаев Е.Р

Кафедра Физическая культура и спорт

Методические рекомендации и указания

по изучению дисциплины

по дисциплине Бокс

для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Рекомендовано на заседании кафедры

«___» _____ 201_г., протокол №__

Заведующий кафедрой _____ Мастобаев Ю.А. «___» _____ 201_г

Одобрено УМС факультета Химических технологий и естествознания

«___» _____ 201_г., протокол №__

Председатель УМС _____ Нургожин Р.Ж. «___» _____ 201_г

ОДОБРЕНО ОПиМОУП:

Начальник ОПиМОУП _____ Варакута А. «___» _____ 201_г

Одобрена учебно-методическим советом университета

«___» _____ 201_г. Протокол №__

Содержание тем дисциплины

Тема 1. История бокса

История развития бокса в Древней Греции.

Рекомендуемая литература [3] 6-14 стр., [2] 8-12стр.

Контрольные вопросы:

1. В каком году и в какой стране впервые зародился бокс?
2. Кто был первым чемпионом по боксу?
3. Развитие бокса в Казахстане.

Тема 2. Техническая подготовка боксера

Общее понятие о технике. Техника как система движения боксера. техника ударов.

Рекомендуемая литература [2] 22-30 стр., [4] 8-12стр.

Контрольные вопросы:

- 1.Какие существуют разновидности защитных действий в боксе?
- 2.Какие существуют разновидности дистанции в боксе?
3. На какой дистанции должен действовать боксер с высоким противником?

Тема 3. Тактическая подготовка боксера

Тактические приемы при атаке и защите. Развитие тактического мышления.

Рекомендуемая литература [3] 100-120 стр., [2] 32-45стр.

Контрольные вопросы:

- 1.Какие существуют разновидности дистанции в боксе?.
2. На какой дистанции должен действовать боксер с высоким противником?
3. На какой дистанции должен действовать боксер с низким противником?

Тема 4. Инвентарь и оборудование

Тренажеры, специальные установки, боксерские снаряды.

Рекомендуемая литература [5] 6-14 стр., [8] 11-16стр.

Контрольные вопросы:

- 1.Размеры ринга?
- 2.Что входит в экипировку боксеров?
3. Для чего используют « лапы»?

Тема 5. Спарринги

Спарринги с опытным противником высокого уровня

Рекомендуемая литература [3] 200-215 стр., [8] 115-125 стр.

Контрольные вопросы:

1. По каким частям тела боксерам запрещается наносить удары во время боя?
2. Какие действия боксер должен выполнить после команды рефери «брейк»?

Тема 6. Ведение боя на различных дистанциях

Тактика ведения боя против боксера универсала, силовика.

Рекомендуемая литература [7] 100-120 стр., [2] 60-65стр.

Контрольные вопросы:

1. На какой дистанции должен действовать боксер с высоким противником?
2. На какой дистанции должен действовать боксер с низким противником?
3. Какими должны быть действия боксера в бою с противником левшой?

Тема 7. Правила соревнований

Судейство боя, терминология, жесты

Периоды боя.

Рекомендуемая литература [5] 20-25 стр., [9] 200-215стр.

Контрольные вопросы:

1. Чем отличается профессиональный от любительского бокса?
2. Состав судейской коллегии?
3. По каким критериям определяется победа в боксе?

Список литературы

Основная:

- 1) Жарылгапов О., Нұрмаханов Ә., Саттарханов Б. Бокс. – Алматы, 2007 – 271 с.
- 2) Жалымбетов А. Бокс. – Алматы: балауса, 2002 – 72 с.
- 3) Качурин А.И. Бокс и система физической культуры. 2006–342 с.
- 4) Петров М. Техника и тренировки бокса. 2008 – 319 с.
- 5) Синьков В.А. Бокс. – Феникс, 2004

Дополнительная:

- 6) Коклам С.М. Тайландский бокс. – Феникс, 2004.
- 7) Теория и методика бокса/монография/ - М: «ИНСАН», Филимонов В.И. 2006. – 584 с.
- 8) Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг. Академия, 2007 – 235 с.
- 9) Шихов В. Тайский бокс. – Астана, 2002 – 383 с.