

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС»

Пояснительная записка

Спортивная секция бокс создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей, развития координации движений, физической и психологической выносливости, физической силы. Общение с педагогом на учебных занятиях благотворно влияет на повышение дисциплины занимающихся, расширение их знаний о спорте и физкультуре, что способствует их стремлению к самообразованию и отвлекает их от дурного влияния улицы. Кроме этого занятия боксом влияют на оздоровление детей и повышению успеваемости в школе.

Посещение секции помогает на практике познакомиться с такими общеобразовательными дисциплинами:

- Анатомия - знакомство со строением человеческого организма, функциональным значением сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной, пищеварительной системы. Изучение на практике функциональных возможностей этих систем.
- Физиология - изучение воздействий физических нагрузок на различные системы с помощью конкретных упражнений (например, на тренажёрах, на растяжение, на координацию, на расслабление).
- Биохимия - изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящим в мышечной ткани при физической нагрузке.
- Физика - изучение понятий центра тяжести, оси вращения, скорости падения, силы притяжения, силы тяжести, центробежной силы.
- Русский язык - правильно выражать свои мысли, умение в письменном виде записывать свои мысли, темы, задания.
- История спорта - знакомство с развитием спорта в России, за рубежом, с историей Олимпийских игр, с историей развития бокса в России.