Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский оздоровительно-образовательный центр «Горный»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДООЦ «Горный»
Протокол № 8 от 26.08.2017г

МАУ ДО ДООЦ "ГОРНЫЙ"

Подписано цифровой подписью: МАУ ДО ДООЦ "ГОРНЫЙ"
Дата: 2022.02.01 17:38:41 +07'00'
Версия Adobe Acrobat Reader: 2021.011.20039

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к успеху»

Срок реализации 1 год, три основных модуля
Возраст обучающихся – от 12 до 16 лет. (код 2185, №1082)

Автор:
Иванов А.В. – педагог доп.образования

“Жизнь требует движения”.

Аристотель.

Пояснительная записка.

Введение

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа “Путь к успеху” имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения, направлена на усовершенствование мастерства спортсменов перед соревнованиями и восстановление их после возвращения с соревнований.

Воспитание современного спортсмена не ограничивается только тренировочными сборами. Современный спортсмен должен знать основы теоретических знаний по таким областям как «Олимпийское движение», «Спортивная психология», «Вредные привычки и их профилактика»,.

Помимо этого в рамках реализации программы предполагается совершенствование спортивного мастерства боксеров.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Программа предполагает во время проведения учебно-тренировочных сборов боксеров команды с/к «Сибирский боец» проводить занятия по истории олимпийского движения, спортивной психологии, профилактики вредных привычек

Новизна.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий. Программа объединяет физкультурное, оздоровительное направление и теоретическое направление. Предполагается получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и теоретической подготовки.

Структура программы.

Программа состоит из 3 модулей. Общее количество часов по программе 144 часа.

По завершению каждого модуля, воспитанники сдают зачет в виде собеседования по вопросам или теста по теории и сдают контрольные нормативы.

Цель:

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование общего представления в некоторых областях теоретических знаний, совершенствование спортивного мастерства.

Задачи

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки, спотивное марстество

развивать интерес к физической культуре и спорту

Воспитательные задачи:

воспитание морально-волевых качеств;

воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

Образовательные задачи:

1. Достижение восстановления уровня общефизических возможностей организма.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Механизм реализации программы.

На каждый модуль предполагается группа спортсменов из 10 - 15 чел.

Занятия проводятся ежедневно, по 2 часа в день.

Продолжительность одного занятия – 1 час (академический час – 45 мин)

Формы организации.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование, а так же комбинированная форма занятий. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (тренинги, практические занятия, подвижные игры).

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую.

Учебный план.

№ п/п	Направленность	Характеристика групп (год обучения)	Количество групп	Количество детей	Количество часов (дней) на одну группу		Количество часов по программе	Вид контроля (промежуточная аттестация)
					для модульных программ	для летних программ		
1.	Физкультурно-спортивная	1	1	15-25	1,3 модуль по 7 дней; по 12ч каждый модуль 2 модуль 6 дней, 20 часов		44	Сдача контрольных нормативов, зачет

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.

История древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, Содержание античных Олимпийских игр: программа, церемонии и ритуалы, правила соревнований, чествование победителей, Олимпийское движение и Олимпийские игры в период с 1992 г. и по настоящее время.

Психологические особенности физической подготовки, психологические особенности тактической подготовки, психологические

особенности спортивного соревнования, гигиена, закаливание и режим боксера.

Понятие о вредных и полезных привычках, стадии алкоголизма, алкоголизм и среда, курение и здоровье, меры профилактики, наркомания и психическое здоровье, меры профилактики, аппетит и его влияние на здоровье, здоровое питание.

2. Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Всевозможные эстафеты. Челночный бег

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положениях. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.

3. Технико – тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

4. Интегральная подготовка – спарринги условные и вольные бои.

Весовые категории для юношей

Весовые категории	Юноши 10-11 лет	
	свыше, кг	до, кг
Юноши	38.5	40
Первая наилегчайшая	40	42
Вторая наилегчайшая	42	44
Первая легчайшая	44	46
Вторая легчайшая	46	48
Полулегкая	48	51
Легкая	51	54
Первая полусредняя	54	57
Вторая полусредняя	57	60
Первая средняя	60	64
Вторая средняя	64	68
Полутяжелая	68	72
Первая тяжелая	72	+72

Контроль.

1. Контрольные нормативы по ТП

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах		
		29 – 47 кг	53 – 66 кг	Свыше 73 кг
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия		
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия		
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием 1- не выполнения данного технического действия		

5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия

2. НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Показатели	**Оценка, уровень**	**Возраст**									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м, с	5	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,1 и меньше	4,9 и меньше	4,7 и меньше	4,6 и меньше	4,6 и меньше	4,6 и меньше	4,6 и меньше
	4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8
	3	6,2-6,3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0
	2	6,4-6,5	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2	5,1-5,2	5,1-5,2	5,1-5,2
	1	6,6 и больш	6,3 и больш	6,0 и больш	5,8 и больш	5,6 и больш	5,4 и больш	5,3 и больш	5,3 и больш	5,3 и больш	5,3 и больш
Челночный бег 3х10 м, с	5	7,9 и меньше	7,6 и меньше	7,6 и меньше	7,5 и меньше	7,5 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше
	4	8,2-8,0	7,9-7,7	7,9-7,7	7,8-7,6	7,8-7,6	7,7-7,5	7,7-7,5	7,7-7,5	7,7-7,5	7,7-7,5
	3	8,5-8,3	8,2-8,0	8,2-8,0	8,1-7,9	8,1-7,9	8,0-7,8	8,0-7,8	8,0-7,8	8,0-7,8	8,0-7,8
	2	8,8-8,6	8,5-8,3	8,5-8,3	8,4-8,2	8,4-8,2	8,3-8,1	8,3-8,1	8,3-8,1	8,3-8,1	8,3-8,1
	1	8,9 и больш	8,6 и больш	8,6 и больш	8,5 и больш	8,5 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш
Прыжок в длину с места, см	5	154 и больше	172 и больше	182 и больше	198 и больше	213 и больше	238 и больше	251 и больше	251 и больше	251 и больше	251 и больше
	4	137-153	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250	235-250	235-250	235-250
	3	122-136	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	219-234	219-234	219-234
	2	107-121	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218	203-218	203-218	203-218
	1	106 и	124 и	134 и	152 и	167 и	180 и	202 и	202 и	202 и	202 и
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, см	5	230 и больше	270 и больше	310 и больше	355 и больше	410 и больше	480 и больше	575 и больше	575 и больше	575 и больше	575 и больше
	4	195-225	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570	540-570	540-570	540-570
	3	160-190	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535	505-535	505-535	505-535
	2	125-155	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500	470-500	470-500	470-500
	1	120 и меньше	155 и Меньше	200 и меньше	245 и меньше	300 и меньше	370 и меньше	465 и меньше	465 и меньше	465 и меньше	465 и меньше

Подтягивание из виса, количество раз	5	7 и больше	8 и больше	9 и больше	10 и больш	13 и больш	17 и больш	17 и больш	17 и больш	17 и больш	17 и больш
	4	5-6	6-7	7-8	8-9	10-12	13-16	13-16	13-16	13-16	13-16
	3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12
	2	1-2	2-3	3-4	4-5	4-6	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
	1	-	1 и меньш	2 и меньш	3 и меньш	3 и меньш	4 и меньш	4 и меньш	4 и меньш	4 и меньш	4 и меньш

3 Теоретическая подготовка.

1. Тест №1
2. Доклад на тему: «Хороший боксер – это…»
3. Тест №2

Тест №1

1. Где впервые встречались рисунки кулачных боев?
   1) Древний Египет.
   2) Древняя Греция.
   3) Древний Китай.
2. В каком году кулачные бои были включены в Олимпийские игры Древней Греции?
   1) 600г.
   2) 668г.
   3) 664г.
3. Какая страна стала родоначальницей такого вида спорта как бокс?
   1) Англия.
   2) Франция.
   3) Китай.
4. В каком году были введены новые правила, которые легли в основу современного бокса?
   1) 1988г.
   2) 1863г.
   3) 1867г.
5. Где состоялся первый чемпионат России любителей бокса (1963г.)?
   1) Петербург.
   2) Москва.
   3) Псков.
6. В каком году бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России?
   1) 1891г.
   2) 1899г.
   3) 1898г.
7. В каком году сборная СССР впервые приняла участие в чемпионате Европы?
   1) 1958г.

2) 1955г.
3) 1953г.

8. В каком году и где состоялись первые Олимпийские игры современности?
1) в 1796г. в Париже.
2) в 1986г. в Риме.
3) в 1896г. в Афинах.

9. Как переводится Олимпийский девиз: «Ситиус, альиус, фортиус»?
1) Дальше, быстрее, дольше.
2) Сильнее, красивее, точнее.
3) Быстрее, выше, сильнее.

10. Какое знаменитое событие состоялось в Москве 1998г.?
1) 22 Олимпиада.
2) 1-ая спартакиада народов России.
3) Первые всемирные юношеские игры под патронажем МОК.

11. С какого года проводятся Паралимпийские игры?
1) с 1960г.
2) с 1984г.
3) с 1976г.

Критерий – 5б : 11-10 ; 4б: 9-7; 3б: 6-4; 2б: 3-0

Тест№2 «Вредные привычки»

Проставь по вертикали числа от 1 до 19. Читай утверждения теста и высказывай свое мнение: если считаешь утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пищи слово «верно», если ложным - «неверно.

Тестовое задание

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.
2. Ничего страшного нет, если взять и смешать лекарства друг с другом.
3. Табак в сигаретах не является наркотиком.
4. Однажды употребивший наркотики - навсегда наркоман!
5. Кофе - наркотик!
6. Алкоголь является нарковеществом.
7. Люди, злоупотребляющие наркотиками, вредят лишь себе.
8. Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
9. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
10. Алкоголики пьют ежедневно.
11. Алкоголь - стимулирующее, возбуждающее средство.
12. Большинство лекарств безопасны, например, аспирин.
13. Пока человек не «колется», он не наркоман.
14. Наркотики разрешают личные проблемы.

А теперь сравни свои ответы с правильными.

1. **Неверно:** выписываемые наркотические вещества - это наркотики, которые
назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими веществами, например с алкоголем, могут стать опасными.

2. **Неверно**: употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

3. **Неверно:** табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Никотин учащает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4. **Неверно:** люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют
употребление алкоголя, могут изменять свое проведение после специального лечения.

5. **Верно**: кофе содержит кофеин, являющийся стимуляторов для нервиной системы и мозга.

6. **Верно:** но миллионы людей в мире злоупотребляют алкоголем.

7. **Верно:** кроме себя, они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, коллегам и многим другим.

8. **Неверно:** около 95-98 % алкоголиков - обычные люди, которые работаю!, имеют семьи.

9. **Верно:** не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Пред-расположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, спряжена с личностью. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве по сравнению с вином или водкой. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

10. **Неверно**: некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что как только алкоголик выпил, он уже не может остановиться.

11.**Неверно**: алкоголь - депрессант.
Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

12. **Неверно**: далее общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья, особенно если их принимают неправильно или не по назначению.

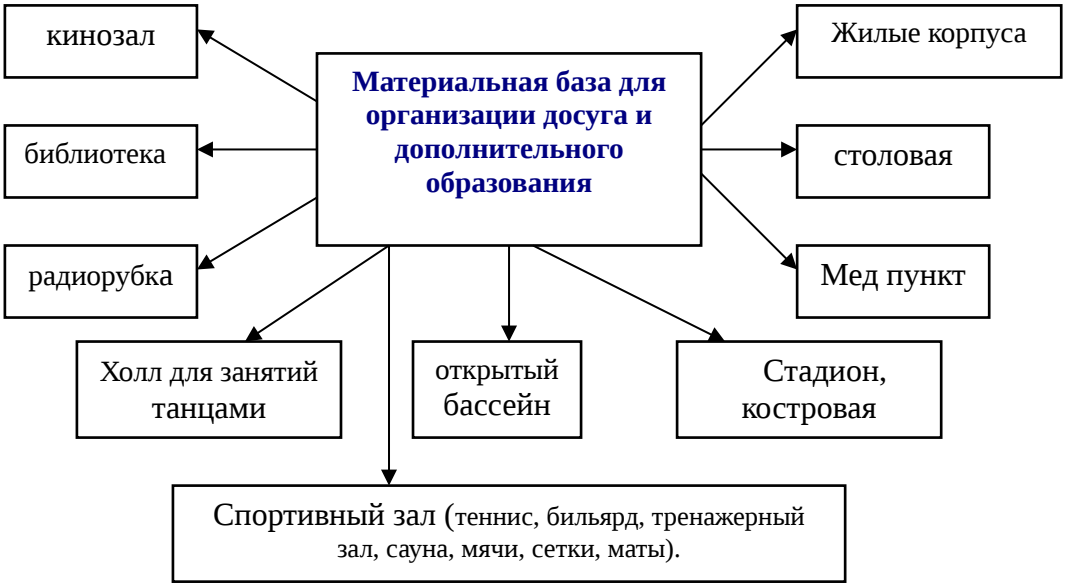
13.**Неверно**: люди поглощают или принимают наркотики разными способами. Их могут нюхать, съедать, глотать, вводить внутривенно. От любого из этих методов может развиться опасная и смертельная зависимость

14.**Неверно**: у людей всегда имеются проблемы, но обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

Критерий – 5б : 14-12 ; 4б: 11-9; 3б: 8-6; 2б: 5-0

Материально-техническая база.

Материально-техническая база соответствует современным требованиям к деятельности оздоровительного центра.



Центр имеет в наличии все необходимое для реализации программы оборудование.

Специальное оборудование для реализации программы обеспечивает ДЮСШ «Юность».

Список литературы

1. «Олимпийское движение»

1.Олимпийская Хартия. – М., 1996.
2. Олимпийская энциклопедия. – М., 1980.
3. Очерки по истории физической культуры. - М., 1938, 1948, 1950, 1967.
4. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Киев, 1994, 1996 Т.1 – 13. Твой олимпийский учебник. – М., 2001 или 2002.
5. Хавин Б.Н. Всё об Олимпийских играх. - М., 1979.

2. «Спортивная психология»

1. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н.Гогунов, В.И.Мартьянов. – М., 2000. – 288 с.
2. Мельников, В.М. Психология спорта /В.М.Мельников, А.Л.Попов. – М.: РГАФК, 1998.

3. Психология физического воспитания /Г.Д.Бабушкин, В.А.Бобровский, Ю.Б.Муравьев, С.М.Толмачев. – Омск, 1997. – 168 с.
4. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л.Ханин. – М., 1980.

3. «Вредные привычки»

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для всех . - М.: Бином-Спб: Невский диалект, 1999.-125 с.
2. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной болезни и наркомании: Учебное пособие. - М., 1991.-
3. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни: Учебник, 1999.-559 с
4. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания.- Ростов на Дону: Феникс, 2000.- 256 с.
5. Соковня-Семеновна И.И. Основы здорового образа жизни и первая
6. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков.- Врачи предупреждают.- М.: Из-во Центрополиграф, 2000.- 348 с.

4. «История развития бокса»

1.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982
2.Ширяев А.Г. и др. Знакомьтесь: бокс! Л. 1986.
3.Ширяев А. Г. Хочешь стать боксером ? М. 1986.
3.Штейнбах В. Последний раунд. М. 1990.
4.Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. 1999. № 5.

5. Технико – тактическая подготовка

1.Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
2.Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
3.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
4.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
5.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.