

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела и темы дисциплины	Общий объем (трудоемкость), часов	Аудиторная нагрузка, часов				Самостоятельная работа
		Всего	Лекций	Практических (семинарских) работ	Лабораторных работ	
Раздел 1. Техника безопасности при занятиях боксом. Техника боевой стойки и передвижения.	4	4	-	4	-	-
Раздел 2. Основные технические приемы при занятиях боксом - прямые удары в туловище и голову - боковые удары в туловище и голову -одиночные и двойные серии ударов и защита от них - короткие удары снизу в туловище	4	4	-	4	-	-
Раздел 3. Применение технических приемов в ближней и дальней дистанции в условных боях, способы защиты	4	4	-	4	-	-
Раздел 4. Участие в спаррингах	4	4	-	4	-	-
ИТОГО	16	16	-	16	-	-