**Министерство образования и науки Кыргызской республики**

**Кыргызский государственный технический университет**

**им. Раззакова**

**Факультет информационных технологий**

**Кафедра Физической культуры и спорта**

**Рабочая программа**

cпортивного учебного отделения

по специализации **«бокс»**

Разработал старший преподаватель А. Б.Чолаков

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 3 от « 26 » октября 2017 г.

Заведующий кафедрой ФКиС, проф. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. А. Каюмов

**Теория**

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание в вузе
2. Естественно – научные основы физического воспитания
3. Основы здорового образа жизни
4. Режим двигательной активности и работоспособности
5. Основы физической и спортивной подготовки
6. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)

будущих специалистов

**Общие правила проведения боев по боксу**

1. Помост и установленный ринг
2. Красный и синий углы
3. Стол для главного судьи
4. Характеристика перчаток (вес в унциях)
5. Состав команды, весовые категории
6. Права и обязанности участников и судей
7. Система подсчета результатов поединка
8. Характеристика побед (ЯП, ВО, НК, ОТК, и др.)
9. Спорные ситуации в поединке, решения главного судьи
10. Правила судейства

В спортивное учебное отделение по боксу зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации, обладающие хорошим физическим развитием, имеющие желание заниматься боксом.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса в группах с двухразовыми занятиями в неделю - это постановка задач, выбор средств и методов работы с занимающимися, соблюдение требований индивидуального подхода и изучение особенностей каждого занимающегося.

Основной показатель работы учебных групп определяется в конце каждого года выполнением программных требований, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной и теоретической подготовленности, а также результатов соревнований и учебных боев.

**Распределение учебных часов по годам обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Кол-во часов** | |  |
| **1 курс** | **2 курс** |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 60 | 55 |
| 1. Специальная физическая подготовка | 25 | 25 |
| 1. Техническая подготовка | 50 | 50 |
| 1. Тактическая подготовка | 40 | 45 |
| 1. Интегральная подготовка | 20 | 20 |
| 1. Зачеты и контрольные испытания | 5 | 5 |
| **Итого часов** | 200 | 200 |

**Общая физическая подготовка**

Подвижные спортивные игры, эстафеты, бег с ускорением, кроссы, элементы легкой атлетики и тяжелой атлетики. Упражнения с сопротивлением, отягощениями, занятия на тренажерах, прыжки со скакалкой, подскоки на ногах, челночный бег и др.

**Специальная подготовка**

Бег, специальные перемещения в стойке, удары с поворотом туловища и уходом влево, вправо (саид-степы).

**Техническая подготовка**

Прямые, боковые удары и удары снизу в голову и в туловище, прямые удары с дальней, ближней и средней дистанций.

Передвижение в стойке по рингу вперед назад, влево, вправо.

**Тактическая подготовка**

Нападение: техника обманных движений, финтов (руками, туловищем, передвижением – показал влево, ушел вправо и т.п.), работа в атаке в углу ринга.

Защита: техника передвижения по рингу («порхать как бабочка, жалить как оса»). Техника глухой защиты, техника работы вторым номером, контратака. Тактика работы с высокими и низкими боксерами, с тэмповиком, нокаутером, боксером ?левши, игровиком и универсалом.

**Интегральная подготовка**

Учебные поединки – спарринги.

**Зачетные требования**

Студенты спортивного отделения по боксу сдают зачет по физической культуре на 1-2 курсах в конце каждого семестра. Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных за знание ?теоретического раздела программы и за выполнение практических модулей (по два в каждом семестре – промежуточный и итоговый). Оценочные таблицы прилагаются.