

Кокшетауский высший колледж «Арна»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
Такенова Д.У.  
«31» 08 2022 год

**Рабочая учебная программа по факультативу**

Бокс

(наименование модуля или дисциплины)

**Специальность:** 01140500 «Физическая культура и спорт»

**Квалификация:** 4S01140501 «Учитель физической культуры»

**Форма обучения:** очная на базе основного среднего образования

**Разработчик:** Сулейменов Жанат Серикович

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.  
Заведующий кафедрой педагогических дисциплин  
Мынбаев А.Э. Мынбаев А.Э.



Особенности методической системы преподавания данного вида спорта.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами.
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно.
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся.
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Распределение часов по семестрам

| Дисциплина/код и наименование модуля | Всего часов в модуле | В том числе |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------|----------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                      |                      | 1 курс      |           | 2 курс    |           | 3 курс    |           | 4 курс    |           |
|                                      |                      | 1 семестр   | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |
| Бокс                                 | 60                   |             |           | 60        |           | 60        |           |           |           |
|                                      |                      |             |           |           |           |           |           |           |           |
|                                      |                      |             |           |           |           |           |           |           |           |
|                                      |                      |             |           |           |           |           |           |           |           |
| Всего:                               |                      |             |           |           |           |           |           |           |           |
| Итого на обучение по модулю          | 60                   |             |           |           |           |           |           |           |           |



### Содержание рабочей учебной программы

| № | Разделы/<br>результаты<br>обучения | Критерии оценки и/или<br>темы занятий                                                                                               | Всего<br>часов | Из них            |                              |                     | Самостоятельна<br>я работа<br>студента с<br>педагогом | Самостоятельна<br>я работа<br>студента | Тип занятия                                  |
|---|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
|   |                                    |                                                                                                                                     |                | Теоретичес<br>кие | Лабораторно-<br>практические | Индивидуаль-<br>ные |                                                       |                                        |                                              |
| 1 |                                    | Физическая культура-<br>важное средство<br>физического развития и<br>укрепления здоровья<br>человека                                | 2              |                   | 2                            |                     |                                                       |                                        | Изучение нового<br>материала.<br>Закрепление |
| 2 |                                    | Понятие о физической<br>культуре и спорте.                                                                                          | 2              |                   | 2                            |                     |                                                       |                                        | Изучение нового<br>материала.<br>Закрепление |
| 3 |                                    | Формы физической<br>культуры.                                                                                                       | 2              |                   | 2                            |                     |                                                       |                                        | Изучение нового<br>материала.<br>Закрепление |
| 4 |                                    | Физическая<br>культура как средство<br>воспитания трудолюбия,<br>организованности, воли<br>и жизненно<br>важных умений и<br>навыков | 2              |                   | 2                            |                     |                                                       |                                        | Изучение нового<br>материала.<br>Закрепление |
| 5 |                                    | Физическая<br>культура как средство<br>воспитания трудолюбия,<br>организованности, воли<br>и жизненно<br>важных умений и<br>навыков | 2              |                   | 2                            |                     |                                                       |                                        | Изучение нового<br>материала.<br>Закрепление |



|    |  |                                                                                         |   |  |   |  |  |  |                                           |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|--|-------------------------------------------|
| 6  |  | Гигиена боксера.                                                                        | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 7  |  | Врачебный<br>Контроль и<br>самоконтроль.                                                | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 8  |  | Оказание первой<br>медицинской помощи                                                   | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 9  |  | Закаливание организма                                                                   | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 10 |  | Значение и основные<br>правила закаливания.<br>Закаливание воздухом,<br>водой и солнцем | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 11 |  | Зарождение и история<br>развития<br>бокса                                               | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 12 |  | История бокса                                                                           | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 13 |  | Правила и организация<br>соревнований по боксу                                          | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 14 |  | Чемпионы и призеры<br>первенств мира,<br>Европы и России                                | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |



|    |  |                                                                         |   |  |   |  |  |  |                                           |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|--|-------------------------------------------|
| 15 |  | Самоконтроль в процессе занятий спортом                                 | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 16 |  | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.                    | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 17 |  | Общая характеристика спортивной тренировки                              | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 18 |  | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 19 |  | Общая и специальная подготовка..                                        | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 20 |  | Технико-тактическая подготовка                                          | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 21 |  | Роль спортивного режима и питания                                       | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 22 |  | Основные средства спортивной тренировки                                 | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 23 |  | Физическая упражнения.                                                  | 2 |  | 2 |  |  |  | Изучение нового материала.                |



|    |             |                                                                             |    |  |    |  |  |  |                                           |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|--|-------------------------------------------|
|    |             |                                                                             |    |  |    |  |  |  | Закрепление                               |
| 24 |             | Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.                 | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 25 |             | Средства интегральной подготовки                                            | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 26 |             | Физическая подготовка                                                       | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 27 |             | Понятие о физической подготовке.                                            | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 28 |             | Основные сведения о ее содержании и видах.                                  | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 29 |             | Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
| 30 |             | Анализ соревновательной деятельности боксеров                               | 2  |  | 2  |  |  |  | Изучение нового материала.<br>Закрепление |
|    | Итого часов |                                                                             | 60 |  | 60 |  |  |  |                                           |