Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКи.о.проректора по учебной работек.п.н., доцент А.П. Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»**

**(бокс)**

**Б1.В.03**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «20» июня 2023 г.  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «6» июня 2023 г.)Заведующий кафедрой, д.б.н., профессор В.С. Беляев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«6» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Андреянова Е.М., ст. преподаватель \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Архарова А.Г., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Богатырев Ю.А., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сирош И.А., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в боксе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в боксе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по боксу; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в боксе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по боксу; использовать эффективные для бокса методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по боксу, обучать технике выполнения боксерских соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений.**УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в боксе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами бокса; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами боксерских упражнений; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачет; в 2, 4, 6 семестры – зачет с оценкой (ОФП).

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| *В том числе:**Занятия семинарского типа:*Практические занятия | 328 | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| **Промежуточная аттестация:***зачет* |  | + | + | + | + | + | + |
| *зачет с оценкой* |  |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| **зачетные единицы** | - | - | - | - | - | - | - |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1 | Совершенствование спортивно-технических навыков. | Совершенствование техники стойки, передвижений, ударов, защиты в процессе учебно-тренировочных занятий. |
| 2 | Развитие общих и специальных физических качеств. | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 3 | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки.Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.  |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| ПЗ |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков. | 170 | 170 |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств. | 80 | 80 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | 78 | 78 |
| **Итого:** | **328** | **328** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Бокс. Теория и методика : учебник / под ред. Ю. А. Шулики. - М. : Советский спорт, 2009. - 767 с. : ил.  | 20 | 1 |
|  | Теория и методика бокса : учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009.- 264 с.: ил. | 41 | 1 |
|  | Киселев В. А.   Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров : учебное пособие / В. А. Киселев. - М. : Физическая культура, 2006. - 119 с. : ил. - библиогр.: с. 100-119. - ISBN 5-9746-0026-6 : 106.00.  | 10 | - |
|  | Санников В. А.   Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - М. : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 245-249. - ISBN 5-9746-0047-9 : 186.00: 28.52.  | 11 | - |
|  | Калмыкова Е. В.Теория и методика бокса : учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. - М. : Физическая культура, 2009. - 264 с. : ил. | 40 | 2 |
|  | Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М.: Академия, 2007. - 234 с. : ил. | 78 | 1 |
|  | Акопян А. О. Бокс: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А. О. Акопян [и др.]. - 2-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт, 2007. - 71 с. : ил.  | 45 | 1 |
|  | Качурин А. И.   Бокс в системе физической культуры студента : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Качурин. - М. : Физкультура и Спорт, 2006. - 342 с. : ил. - Библиогр.: с. 341-342. - ISBN 5-278-00804-0 : 684.20.  | 5 | - |
|  | Бакулев, С. Е. Рациональное питание и регулирование веса в боксе : учебно-методическое пособие / С. Е. Бакулев, А. И. Горюнов, А. В. Калинин ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2006. - ил. - Библиогр.: с. 68-69. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Осколков, В. А. Методика обучения боксеров сильному встречному удару, основанная на повышении специфического суставного и мышечного чувства "опорности" : учебно-методическое пособие / В. А. Осколков ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: с. 60-74. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Бокс в трёх стойках : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации / С. П. Селезнёв, А. И. Качурин, В. В. Созинов, В. В. Гаврилов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 60 c. — ISBN 978-5-9500182-0-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/78354.html](http://www.iprbookshop.ru/78354.html%20) (дата обращения: 20.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. №348 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87560.html> (дата обращения: 03.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование : учебно-методическое пособие / З. М. Хусяйнов, А. И. Гаракян, К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 72 c. — ISBN 978-5-906846-952. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71683.html> (дата обращения: 13.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447473> (дата обращения: 20.12.2020). | 1 | - |
|  | Байкулбаев, Б. С. Восстановительные средства в боксе : учебное пособие / Б. С. Байкулбаев. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 66 c. — ISBN 978-601-04-0439-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58632.html> (дата обращения: 13.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования : учебник / В. И. Филимонов. - М. : Инсан, 2001. - 396 с. : ил.  | 3 | 1 |
|  | Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с. : ил | 10 | 2 |
|  | Лаптев А. П. Управление тренированностью боксеров / А. П. Лаптев, В. А. Лавров, П. Г. Левитан. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 104 с. | 3 | 0 |
|  | Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. - М., 2017. - 247 с. | 50 | - |
|  | Бакулев, С. Е. Основы приемов бокса для подразделений специального назначения МВД РФ : учебное пособие / С. Е. Бакулев, П. И. Заев, В. М. Князев ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2001. - ISBN 5-7065-0321-Х. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
11. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
13. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
14. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
15. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
16. Федерация бокса России <http://www.boxing-fbr.ru/>
17. Международная ассоциация любительского бокса <https://www.aiba.org/>
18. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**
	1. **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного боксерского зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы (до 150 кг) | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 10 |
| 3. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 4. | Груша боксерская пневматическая | штук | 1 |
| 5. | Лапа боксерская | пар | 1 |
| 6. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 7. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 8. | Ринг боксерский (7x 7 м) на помосте  | комплект | 1 |
| 9. | Секундомер | штук | 1 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 11. | Скамья гимнастическая | штук | 2 |
| 12. | Урна - плевательница | штук | 2 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой боксеров.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний  | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет).

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) поединков ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по боксу с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура/ОФП)»*

*(бокс)*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура/ОФП)» (бокс)

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «6» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«6» июня 2023 г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции(при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| УК-7  |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в боксе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в боксе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по боксу; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в боксе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по боксу; использовать эффективные для бокса методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по боксу, обучать технике выполнения боксерских соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений.**УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в боксе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами бокса; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами боксерских упражнений; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. | Владеет средствами и методами, направленными на поддержание своей физической подготовленности **(тестирование общей физической подготовленности).**Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство **(тестирование специальной физической подготовленности).**Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений, направленных на повышение своего уровня общефизической подготовленности **(разрабатывает план-конспект занятия).** |

1. **Типовые задания:**
	1. ***Тестирование технической и физической подготовленности***

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для студентов 1 курса (1-2 семестр)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (единицы измерения)** |  | **Легкие веса 36-48кг.** |  | **Средние веса 50-64кг.** |  | **Тяжелые веса****66-св, 80кг** |
| **ОФП** |
| Бег 30м (с) |  | 5,0 |  | 4,9 |  | 5,1 |
| Бег 100м (с) |  | 15,8 |  | 15,2 |  | 15,6 |
| Бег 3000м (с) |  | 14,29 |  | 14,10 |  | 14,39 |
| Прыжок в длину с места (см) |  | 188 |  | 197 |  | 205 |
| Подтягивание на перекладине (раз) |  | 10 |  | 12 |  | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (раз) |  | 45 |  | 48 |  | 40 |
| Поднос ног к перекладине (раз) |  | 10 |  | 12 |  | 8 |
| Толчок ядра 4кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой |  | 6,575,0 |  | 7,856,31 |  | 8,967,42 |
| Жим штанги лежа (кг)М- собственный вес |  | М-13% |  | М-5% |  | М-10% |
| ***СФП*** |
| Количество ударов по мешку за 8с. |  | 28 |  | 30 |  | 26 |
| Количество ударов по мешку за 3мин. |  | 284 |  | 292 |  | 244 |
| Контрольные нормативы по ОФП и СФП для студентов 2 курса (3-4 семестр) |
| **Контрольные упражнения (единицы измерения)** |  | **Легкие веса** **36-48кг.** |  | **Средние веса 50-64кг.** |  | **Тяжелые веса 66-св, 80кг** |
| **ОФП (бокс)** |
| Бег 30м (с) |  | 4,9 |  | 4,9 |  | 5,0 |
| Бег 100м (с) |  | 15,3 |  | 15,0 |  | 15,4 |
| Бег 3000м (с) |  | 13,08 |  | 12,52 |  | 13,36 |
| Прыжок в длину с места (см) |  | 192 |  | 205 |  | 216 |
| Подтягивание на перекладине (раз) |  | 13 |  | 13 |  | 9 |
| Отжимание в упоре лежа (раз) |  | 51 |  | 53 |  | 43 |
| Поднос ног к перекладине (раз) |  | 13 |  | 13 |  | 9 |
| Толчок ядра 4кг (м):- сильнейшей рукой - слабейшей рукой |  | 7,566,40 |  | 8,906,85 |  | 10,329,0 |
| Жим штанги лежа (кг)  |  | М-8% |  | М-5% |  | М-7% |
| **СФП (бокс)** |
| Количество ударов по мешку за 8с. |  | 29 |  | 31 |  | 27 |
| Количество ударов по мешку за 3мин. |  | 314 |  | 320 |  | 304 |

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для студентов 3 курса (5-6 семестр)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (единицы измерения)** |  | **Легкие веса** **36-48кг.** |  | **Средние веса 50-64кг.** |  | **Тяжелые веса 66-св, 80кг** |
| **ОФП (бокс)** |
| Бег 30м (с) |  | 4,8 |  | 4,9 |  | 5,0 |
| Бег 100м (с) |  | 15,2 |  | 15,0 |  | 15,4 |
| Бег 3000м (с) |  | 13,08 |  | 12,52 |  | 13,36 |
| Прыжок в длину с места (см) |  | 190 |  | 205 |  | 216 |
| Подтягивание на перекладине (раз) |  | 13 |  | 13 |  | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |  | 48 |  | 53 |  | 43 |
| Поднос ног к перекладине (раз) |  | 11 |  | 13 |  | 9 |
| Толчок ядра 4кг (м):- сильнейшей рукой - слабейшей рукой |  | 8,16,1 |  | 8,906,85 |  | 10,329,0 |
| Жим штанги лежа (кг)  |  | М-8% |  | М-6 |  | М-8 |
| **СФП (бокс)** |
| Количество ударов по мешку за 8с. |  | 30 |  | 32 |  | 28 |
| Количество ударов по мешку за 3мин. |  | 315 |  | 321 |  | 305 |

* 1. ***Темы индивидуальных проектов***

**Индивидуальные творческие задания (проекты):**

**Раздел 2.** **Развитие общих и специальных физических качеств.**

**Тема:** Составление плана-конспекта основной части занятия с целью развития физических способностей (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития физических качеств (по заданию преподавателя)

Задание 1. Выносливости.

Задание 2. Гибкости.

Задание 3. Ловкости.

Задание 4. Быстроты.

**Вариант 2.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

Задание 1. Взрывной силы (отдельной мышечной группы).

Задание 2. Абсолютной силы (отдельной мышечной группы).

Задание 3. Силовой выносливости (отдельной мышечной группы).

**Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков**

**Вариант 1.** Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике бокса (по заданию преподавателя):

Задание 1. Обучение (совершенствование) технике различных вариантов стойки.

Задание 2. Обучение (совершенствование) технике передвижений.

Задание 3. Обучение (совершенствование) технике ударов.

Задание 4. Обучение (совершенствование) технике защиты.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Подготовительная часть занятия.****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия****Содержание (упражнения)** | **Дозировка**(кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

* 1. ***Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00226.00227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00 | 600.00604.00608.00612.00616.00620.00624.00628.00632.00636.00640.00644.00648.00652.00656.00660.00664.00668.00672.00 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00 262.00 | 676.00680.00684.00688.00692.00696.00 700.00701.46702.93704.39705.86707.32708.78710.25711.71713.18714.64716.11 717.57 | 263.00264.00265.00266.00267.00268.00269.00270.00271.00272.00273.00274.00275.00 276.00277.00278.00279.00280.00281.00 | 719.03720.50721.96723.43724.89726.35727.82729.28730.75732.21733.67735.14736.00 736.54737.07737.61738.14738.68739.22 | 282.00283.00284.00285.00286.00287.00288.00289.00290.00291.00292.00293.00294.00295.00296.00297.00298.00299.00300.00 | 739.75740.29740.82741.36741.89742.43742.97743.50744.04744.57745.11745.65746.18746.72747.25747.79748.33748.86750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50 3.49 3.483.47 3.46 3.45 3.44 3.43 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00 | 3.31 3.30 3.29 3.28 3.273.26 3.25 3.24 3.23 3.22 3.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14 3.13  | 647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50680.00682.50685.00687.50690.00692.50 | 3.12 3.11 3.10 3.09 3.08 3.07 3.06 3.05 3.04 3.033.02 3.01 3.00 2.59 2.58 2.57 2.56 2.55 2.54  | 695.00697.50700.00701.83703.66705.49707.32709.15710.98 712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28 | 2.53 2.52 2.51 2.50 2.49 2.48 2.47 2.46 2.45 2.44 2.43 2.42 2.41  2.40  | 731.11732.94734.77736.00737.34738.68740.02741.36742.70744.04745.38746.72748.06 750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45 4.44 4.43 4.42 4.41 4.40 4.39 4.38 4.37 4.36 4.35 4.34 4.33 4.32 4.31 4.30 4.29 4.28 4.27 4.26 4.25 4.24 4.23 4.22 4.21 4.20 4.19 4.18 4.17 4.16 4.15 4.14  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 4.13 4.12 4.11 4.10 4.09 4.08 4.07 4.06 4.05 4.04 4.03 4.02 4.01 4.00 3.59 3.58 3.57 3.56 3.55 3.54 3.53 3.52 3.51 3.50 3.49 3.48 3.47 3.46 3.45 3.44 3.43  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32 3.31 3.30 3.29 3.28 3.27 3.26 3.25 3.24 3.23 3.22 2.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14 3.13 3.12  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

* 1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций***

**Критерии оценки тестирования технической и физической подготовленности:**

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, выполнившим контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Оценка **«не зачтено»** ставится студенту, не выполнившему наименьшие контрольные нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки индивидуальных творческих заданий (проектов):**

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

Оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представление материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий неструктурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

**Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

Оценка **«отлично»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

Оценка **«хорошо»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

Оценка «**удовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов.