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

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан 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 | Всего  часов |
| 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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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 |  | | 6,57  5,0 | |  | | 7,85  6,31 | |  | 8,96  7,42 | |
| 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 | |  | | 7,56  6,40 | |  | | 8,90  6,85 |  | 10,32  9,0 | |
| 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 |  | 8,1  6,1 |  | 8,90  6,85 |  | 10,32  9,0 |
| 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 |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

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 |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

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  3.48  3.47  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 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  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 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 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 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  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 |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

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 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 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 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 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 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

* 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.