

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b550f669a2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г.
Начальник управления _____
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель _____
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Бокс

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 20 20 г. № _____
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики
Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 11
Зав. кафедрой _____
/В.А. Иванов/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Иванов В.А., к.п.н., доцент кафедры Спортивных игр и гимнастики

.

Рабочая программа дисциплины «Бокс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	6
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	22
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	23
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	23

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Бокс» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания бокса, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05- «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура и дополнительное образование»

Задачи дисциплины: Изучение истории, теории и методик преподавания бокса. Овладение техникой и тактикой бокса и боксерских упражнений. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.

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

ДПК -5

Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы

ДПК 9

Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.

ДПК 10

Готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «бокс» относится к вариативной части дисциплины по выбору. Б1.В.ДВ.05.02

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72

Контактная работа:	32.2
Лекции	10
Практические занятия	22
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Самостоятельная работа	32
Контроль	7,8

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет в 8 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
1	2	4
Раздел I. Бокс как учебная и научная дисциплина.	4	
Тема 1. История развития бокса	2	
Тема 2. Научно-теоретические основы бокса.		
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в боксе.		
Тема 4. Основы преподавания бокса.	2	
Тема 5. Виды и характер соревнований по боксу.		
Тема 6. Судейство соревнований.		
Раздел II. Начальное обучение боксу	4	16
Тема 1. Ознакомление со стойками боксера. Формирование базовых начальных движений по технике передвижения.		1
Тема 2. Формирование начальных движений по технике бокса.	2	1
Тема 3. Обучение ударной технике бокса	2	14
Раздел III. Обучение тактики бокса	2	6
Тема 1. Обучение тактическим атакующим действиям в боксе	1	3
Тема 2. Обучение тактическим защитным действиям в боксе	1	3
Итого:	10	22

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов оч/заоч	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Использование подвижных игр при обучении боксу	Игры для формирования тактического мышления	2	Подбор сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя. Составление планов-конспектов УТЗ.	Лит.источники 1,3,6	Конспекты УТЗ. Самостоятельное проведение УТЗ.
	Игры для формирования быстроты принятия решения	2	Подбор сюжетных и бессюжетных, игр по заданию преподавателя. Составление планов-конспектов УТЗ. Подготовка докладов.	Лит.источники 1,2,5	Конспекты УТЗ. Самостоятельное проведение УТЗ. Доклад.
	Игры для формирования выбора принятия решения	2	Подбор сюжетных и бессюжетных, игр по заданию преподавателя. Составление планов-конспектов УТЗ. Подготовка к письменному опросу.	Лит. Источники 1,5,6	Конспекты УТЗ. Самостоятельное проведение УТЗ. Письменный ответ.
Совершенствование технико-тактических действий	действия в защите и нападении	26	При самостоятельных занятиях. Анализ учебно-методической литературы для написания реферата.	Лит.источники 1,4,5,6	Написание реферата по технико-тактическим действиям. Устный ответ.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК -5 Готов к разработке и реализации	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	
ДПК 9 Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК 10 Готов к планированию и проведению учебных занятий	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать историю развития регби в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в России и Московской области; Уметь выполнять контрольные нормативы; демонстрировать технику регбийных упражнений;	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60 баллов
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать историю развития регби в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в России и Московской области; Уметь формировать положительную мотивацию к занятиям регби, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Владеть регбийной терминологией; методами научного исследования, применяемыми в области физической культуры и спорта.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	61-100 баллов
ДПК -5 Готов к разработке и реализации программ учебных	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные методы и технологии обучения и диагностики в боксе. Уметь: использовать отдельные методы и технологии обучения и диагностики в боксе	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-	41-60 баллов

дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы				конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные методы и технологии обучения и диагностики в боксе. Уметь: использовать отдельные методы и технологии обучения и диагностики в боксе Владеть: навыками использования основных методов и технологий обучения и диагностики в боксе.	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	61-100 баллов
ДПК 9 Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные признаки понятий: «образовательная среда» (развивающая, предметно-развивающая), «образовательные результаты» (личностные, метапредметные, предметные), «планируемые результаты», «целевые ориентиры», отдельные компоненты их структуры; отдельные признаки качества учебно-воспитательного процесса в боксе; отдельные технологии достижения образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) средствами бокса; отдельные составляющие системы оценки образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) в рамках бокса; отдельные методы и формы коррекционно-развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса. Уметь: анализировать, проектировать,	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60 баллов

			реализовывать отдельные элементы средств и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и их оценки в рамках бокса; проектировать отдельные составляющие образовательной среды по достижению личностных, метапредметных и предметных результатов, их оценке и коррекционно-развивающей работы, и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса.		
Прод вину тый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные признаки понятий: «образовательная среда» (развивающая, предметно- развивающая), «образовательные результаты» (личностные, метапредметные, предметные), «планируемые результаты», «целевые ориентиры», отдельные компоненты их структуры; отдельные признаки качества учебно-воспитательного процесса в боксе; отдельные технологии достижения образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) средствами бокса; отдельные составляющие системы оценки образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) в рамках бокса; отдельные методы и формы коррекционно- развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса. Уметь: анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы средств и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и их оценки в рамках бокса; проектировать отдельные	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	61-100 баллов	

			составляющие образовательной среды по достижению личностных, метапредметных и предметных результатов, их оценке и коррекционно-развивающей работы, и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса Владеть: основными средствами, методами, формами, технологиями создания развивающей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, их оценке, коррекции и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса по алгоритму..		
ДПК 10 Готов к планированию и проведению учебных занятий	Поро говы й	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные признаки понятий: «образовательная среда» (развивающая, предметно- развивающая), «образовательные результаты» (личностные, метапредметные, предметные), «планируемые результаты», «целевые ориентиры», отдельные компоненты их структуры; отдельные признаки качества учебно-воспитательного процесса в боксе; отдельные технологии достижения образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) средствами бокса; отдельные составляющие системы оценки образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) в рамках бокса; отдельные методы и формы коррекционно- развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса. Уметь: анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы средств и	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.	41-60 баллов

			технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и их оценки в рамках бокса; проектировать отдельные составляющие образовательной среды по достижению личностных, метапредметных и предметных результатов, их оценке и коррекционно-развивающей работы, и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса.		
Прод вину тый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: отдельные признаки понятий: «образовательная среда» (развивающая, предметно- развивающая), «образовательные результаты» (личностные, метапредметные, предметные), «планируемые результаты», «целевые ориентиры», отдельные компоненты их структуры; отдельные признаки качества учебно-воспитательного процесса в боксе; отдельные технологии достижения образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) средствами бокса; отдельные составляющие системы оценки образовательных результатов (личностные, метапредметные, предметные) в рамках бокса; отдельные методы и формы коррекционно- развивающей работы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса. Уметь: анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы средств и технологий достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и их оценки в рамках бокса; проектировать отдельные составляющие образовательной среды по	Текущий контроль: Устный, письменный ответ, доклад, реферат, план-конспект. Промежуточная аттестация – Зачет.		61-100 баллов

			достижению личностных, метапредметных и предметных результатов, их оценке и коррекционно-развивающей работы, и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса Владеть: основными средствами, методами, формами, технологиями создания развивающей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, их оценке, коррекции и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами бокса по алгоритму..		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

Критерий оценивания устных ответов.

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла —«3»

0 баллов- «2»

Критерии оценивания письменных ответов.

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
«2»	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

За один письменный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла - «4»

0.25 балла - «3»

0 баллов - «2»

Критерий оценивания самостоятельной работы.

балл	Критерий оценивания
5	без помощи преподавателя, работа выполнена верно или с незначительной ошибкой
4	незначительная помощь преподавателя, работа выполнена с ошибками, но количество ошибок не превышает 50 % от работы
2	существенная помощь преподавателя, ошибки составляют 50-70 % работы
0	не справился, ошибок в работе более 2/3 всего объема

Оценка выставляется по количеству набранных баллов:

5 баллов – оценка «5», что соответствует 1 баллу общей аттестации за самостоятельную работу

4 балла – оценка «4», что соответствует 0.5 баллов общей аттестации за самостоятельную работу

2 балла – оценка «3», что соответствует 0.25 баллов общей аттестации за самостоятельную работу

0 баллов – оценка «2», что соответствует 0 баллам общей аттестации за самостоятельную работу. Самостоятельные работы, выполненные без предшествовавшего анализа возможных ошибок, оцениваются по нормам для контрольных работ соответствующего или близкого вида.

Критерии оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	3 2 1

**Итого максимальное количество
баллов:**

14

Оценка «5» - от 11 до 14 баллов, что соответствует 3 баллам общей аттестации за доклад
Оценка «4» - от 8 до 10 баллов, что соответствует 2 баллам общей аттестации за доклад
Оценка «3» - от 4 до 7 баллов, что соответствует 1 баллу общей аттестации за доклад
Оценка «2» - менее 4 баллов, что соответствует 0 баллам общей аттестации за доклад

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 6 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

5.3. Средства текущей и итоговой оценки качества освоения дисциплины

Подтверждением сформированности у студента оцениваемых компетенций является промежуточная аттестация

Оценка сформированности компетенций осуществляется по результатам:

- оценка преподавателем выполненных студентами работ;
- анализа подготовленных студентами рефератов;
- устного опроса при сдаче выполненных индивидуальных заданий (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);

- экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений;
- выполнение контрольных нормативов.

Текущий контроль и итоговый контроль результатов изучения дисциплины осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Технологическая карта дисциплины «Бокс»

№ п/п	ФИО студента	Виды учебной деятельности					
		Аудиторная работа				СРС	
		Аудиторные занятия (посещение)..	Оценка за технику выполнения л/а упражнений	Оценка за выполнение контрольных упражнений	Учебная практика	Реферат (презентация)	Подготовка плана-конспекта

Примерные вопросы для устных заданий

1. Основы оздоровительной направленности в занятиях боксом.
2. Характеристика функционирования организма при физических нагрузках.
3. Методы физического воспитания в тренировках квалифицированных боксеров.
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах.
5. Учебные и внеучебные формы физического воспитания.
6. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки боксеров.
7. Формирование долговременной адаптации в процессе годичной подготовки боксеров.
8. Средства и методы учебно-тренировочной деятельности в боксе

Примерные вопросы для письменных заданий

1. Возникновение и этапы развития бокс.
2. Развитие бокса в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Виды стоек, техника перемещений в боксе.
5. Анализ техники выполнения ударов различными способами.
6. Основные понятия и терминология.
7. Жесты судьи в боксе.
8. Общая структура учебных программ.
9. Построение программ макроциклов.
10. Особенности учебных программ для обучающихся 4-6 классов общеобразовательных школ по боксу.
11. Особенности учебных программ для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ по боксу.
12. Правила соревнований по гандболу. Терминология.
13. Типичные ошибки в технике бокса.
14. Тактическая подготовка. Структура подготовки.
15. Техническая подготовка. Структура подготовки.
16. Структура обучения двигательным действиям в боксе.
17. Методы обучения двигательным действиям в боксе.

18. Методические особенности в обучении боксу.
19. Методические особенности в обучении боксу в ДЮСШ.

Примерная тематика докладов

1. Методы физического воспитания в тренировках юных боксеров.
2. Методы физического воспитания в тренировках квалифицированных боксеров.
3. Основы оздоровительной направленности в занятиях боксом.
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах обучающихся 4-6 классов боксу.
5. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах обучающихся 9-11 классов боксу.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
7. Адаптационные и резервные возможности организма.
8. Общая характеристика функционирования организма при физических нагрузках.
9. Учебные и внеучебные формы физического воспитания.
10. Основы культуры речи.
11. Выразительные средства в словесном методе обучения двигательным действиям.
12. Этикет и речь.
13. Учебно-методическая речь.
14. Методы овладения речевой профессиональной культурой.
15. Технология разработки тематического планирования в образовательных учреждениях дополнительного образования по боксу.
16. Технология разработки тематического планирования в центрах образования по боксу.
17. Технология разработки тематического планирования для секционных занятий в летних оздоровительных лагерях по боксу.
18. Методы и средства физического воспитания в боксе.
19. Методы и средства спортивной тренировки в боксе.
20. Методика проведения занятий с обучающимися 4-6 классов общеобразовательных школ по боксу.
21. Методика проведения занятий с обучающимися 9-11 классов общеобразовательных школ по боксу.
22. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных боксеров.
23. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных боксеров групп начальной подготовки ДЮСШ.
24. Современные методики в учебно-тренировочном процессе боксеров в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
25. Современные методики в учебно-тренировочном процессе боксеров групп спортивного совершенствования ДЮСШ.
26. Современные методики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных боксеров.
27. Технология подготовки в боксе.

Тематика рефератов.

1. Анализ техники (по выбору) бокса.
2. Бокс в летнем оздоровительном лагере (методика обучения и организация спортивного праздника).
3. Бокс в системе современных Олимпийских игр.
4. Бокс как спортивная дисциплина : история и правила.
5. Оборудование мест и организация занятий по боксу.
6. Организация соревнований по боксу.
7. Обучение боксу детей в дошкольных учреждениях.
8. Влияние занятий боксом на функциональное состояние организма.

9. Применение игрового метода в обучении техническим приемам в боксе.
10. Обучение тактическим действиям в нападения в боксе.
11. Основы учебной дисциплины «Бокс».
12. Обучение техническим приемам игры в боксе.
13. Обучение техническим приемам игры вратаря в боксе.
14. Обучение тактическим действиям в защите в боксе.
15. Средства и методы учебно-тренировочной деятельности в боксе.
16. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе развития спортивной подготовленности.
17. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
18. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
19. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.
20. Формирование долговременной адаптации в процессе годичной подготовки спортсменов.
21. Основы культуры речи в сфере физкультурно-спортивной деятельности.
22. Жесты судьи и терминология в тренировочно-соревновательной деятельности.
23. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
24. Индивидуальный подход в процессе волевой подготовки обучающегося.
25. Психологическая подготовка спортсменов.
26. Программирование и организация процесса подготовки в боксе.
27. Программа подготовки обучающихся боксу в секциях образовательных учреждениях среднего образования.
28. Технология обучения боксу в спортивных секциях в летних оздоровительных лагерях.
29. Методы обучения техническим действиям в боксе в образовательных учреждениях .

Примерные контрольные вопросы к зачету по боксу

1. Сколько человек входит в судейскую бригаду по боксу на соревнованиях?
2. Назовите размер ринга?
3. Каковы особенности построения?
4. Назовите существующие весовые категории в боксе? микроцикла в боксе?
5. Назовите существующие возрастные категории в юношеском боксе?
6. Какова продолжительность боя для юношей и juniоров в боксе?
7. В чем разница техники бокса от техники боксера?
8. Какие технические действия и приемы существуют в боксе?
9. Какие существуют оценки технических действий в боксе?
10. На какие три группы делится техника бокса?
11. Опишите технику выполнения ударов снизу?
12. Опишите технику выполнения боковых ударов?
13. Охарактеризуйте различные способы передвижений в боксе?
14. За какие приемы техники судьи начисляют боксеру очки?
15. Какова продолжительность перерыва между периодами в боксе?
16. Какие приемы относятся к защитным?
17. Какие возможны варианты защит?
18. Что такое комбинационный бой?
19. Какие вы знаете формы боя?
20. Что относится к средствам боя?
21. Какие вы знаете манеры ведения боя боксера?

Структура реферата:

1. Титульный лист
 2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
 3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
 4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
 5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
 6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
- Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

-Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.

Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).

Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).

- Использование литературных источников.
- Культура письменного изложения материала.
- Культура оформления материалов работы.

5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий и итоговый контроль очное обучение(8 семестр).

Посещение лекционных, практических занятий от 1 до 3 баллов за 1 занятие – максимум 10 баллов.

Оценка за выполнение заданий учебной практики – максимум 10 баллов: подготовка конспекта занятий (тренировки) направленностью, по обще- физической подготовке, специальной физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, интегральной подготовки, игровой и соревновательной подготовки и проведение части занятия, занятия – максимум 15 баллов. Педагогический анализ проведения урока «Оценка качества работы преподавателя» – максимум 5 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных упражнений в избранном виде спорта – максимум 10 баллов (неудовлетворительная оценка не входит в сумму баллов, максимум за одно упражнение – 2 балла).

Подготовка Положения о соревнованиях – максимум 5 балла.

Ответ на теоретическом зачете – максимум 45 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Практические требования (8 семестр).

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	«5»- выполнение без ошибок «4»- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ «3»- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ «2»- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема «1»- не выполнения данного технического действия
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	«5»- выполнение без ошибок «4»- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе «3»- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ «2»- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема «1»- не выполнения данного технического действия
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	«5»- выполнение без ошибок; «4»- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например руки опущены; «3»- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой; «2»- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; «1»- не выполнения данного технического действия;
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	«5»- выполнение без ошибок «4»- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе «3»- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/

		«2»- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием; «1»- не выполнения данного технического действия.
5	3 прямых удара левой-левой- правой из боевой стойки	«5»- выполнение без ошибок «4»- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе «3»- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом «2»- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема «1»- не выполнения данного технического действия.

Шкала соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам: 100 – 81% - «отлично» (5); 80 – 61% - «хорошо» (4); 60 - 41% - «удовлетворительно» (3); 40 – 21 % - «неудовлетворительно» (2), 20 – 0 % - «необходимо повторное изучение».

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	21 - 40
1	необходимо повторное изучение	0 - 20

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Шулика, Ю.А. Бокс [Электронный ресурс]: теория и методика : учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов. - М. : Советский спорт, 2009. - 768 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>

б) дополнительная литература:

1. Гаськов, А.В. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе [Электронный ресурс] / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. - Красноярск : Сибирский фед.университет, 2010. - 155 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229165>
2. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Рос.университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
3. Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс] / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - М.: ИНФРА-М; Красноярск: Сиб. Фед. ун-т, 2013. - 112с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=374611>
4. Теория и методика бокса [Текст] : учебник для вузов / Калмыков Е.В.,ред. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 272с.

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по организации выполнения и защиты курсовой работы протокол №2 от 01.09.2017 заседание кафедры спортивных игр и гимнастики
- 2) Методические рекомендации по практическим занятиям протокол №2 от 01.09.2017 заседание кафедры спортивных игр и гимнастики
- 3) Методические рекомендации “самостоятельная работа студентов” протокол №2 от 01.09.2017 заседание кафедры спортивных игр и гимнастики

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Для практических занятий используется: ринг, площадки, спортивный зал, штанга разборная, пневмо-груши, мешки, гимнастические маты, гантели (2-10 кг), эспандеры, набивные мячи (1-8 кг), канат, силовые тренажеры, весовые гири, скакалки, станок для развития силы кисти, гимнастическая стенка.