

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

---

Физической культуры и спорта  
(факультет )

---

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 23.06.2022 г. №6)

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика спортивной тренировки в  
боксе

---

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования  
бакалавриат

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
49.03.01. Физическая культура

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы  
Спортивная тренировка (единоборства)

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
очная/заочная

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.06. Данная дисциплина изучается в течение 7 семестра очной формы обучения и 9 семестра заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<p><i>ПК-4</i></p> <p>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК -4.1 Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК -4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям;</li> <li>- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;</li> <li>- разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена;</li> <li>- составлять индивидуальный план спортивных соревнований;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании;</li> <li>- формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности;</li> <li>- вносить коррективы в соревновательную деятельность;</li> <li>- использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену;</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства, методы предсоревновательной подготовки боксеров;</li> <li>- правила соревнований по боксу;</li> <li>- методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования;</li> <li>- осуществлять соревнований по боксу.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям;</li> <li>- навыками судейства соревнований по боксу;</li> <li>- навыками организации соревнований по боксу.</li> </ul>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса;</li> <li>- использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах ПК-4.3. Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования этапов подготовки к соревнованиям;</li> <li>- анализа соревновательной деятельности;</li> <li>- участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований.</li> </ul> </li> </ul>		
<p><i>ПК-5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями,</p>	<p>ПК -5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;</li> <li>- технические особенности вида спорта;</li> <li>-особенности проведения тренировок общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования техниче</li> </ul> <p>ПК -5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</li> </ul> <p>ПК -5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки.</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения теории и методики бокса;</li> <li>- технику ударов руками и защиты от них;</li> <li>- технику работы на ближней дистанции;</li> <li>- технику работы на дальней дистанции.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- наносить удары руками и выполнять технику защиты от них;</li> <li>- работать на разных дистанциях;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i> техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

средствами выразительности	- проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности		
-------------------------------	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3 ЗЕТ</b>	<b>3 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>53</b>	<b>14</b>
- занятия лекционного типа	17	4
- занятия семинарского типа	34	8
- в т.ч. текущий контроль	2	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>53</b>	<b>85</b>
<b>Промежуточная аттестация – экзамен</b>	<b>36</b>	<b>9</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			В том числе														Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																
				из них																
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего										
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1. История бокса. Бокс на Олимпийских играх. Любительский и профессиональный бокс	8		10	2		-	-		-				2		-	6		10		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях боксом	7		3	1		-	-		1				1		1	6		2		
Тема 3. Терминология бокса	7		11	1		-	-		1				1		1	6		10		
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка боксера	15		13	2		1	6		2				8		3	7		10		
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка боксера	20		19	4		1	8		2				12		3	8		16		
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в боксе	18		18	3		1	8		1				11		2	7		16		
Тема 7. Правила соревнований по боксу. Судейская практика	17		13	2		1	8		1				10		2	7		11		
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	12		10	2		-	4		-				6		-	6		10		
В т.ч. текущий контроль	2		2										2		2					
Итого	108		108	17		4	34		8				53		14	53		85		

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий бокса.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

#### 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

##### 5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном

			полном объеме.	объеме, но некоторые с недочетами.	некоторые с недочетами.	все задания в полном объеме.	объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»



## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

### 6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировка боксера	ПК-4
2.Терминология бокса	ПК-4
3.Стойка и передвижения боксера	ПК-5
4.Подготовительные действия в боксе	ПК-5
5.Техника ударов руками	ПК-5
6. Техника защиты руками	ПК-5
7. Техника защиты передвижением	ПК-5
8. Техника защиты движением туловища	ПК-5
9. Техника комбинированных защит	ПК-5
10.Техника работы на ближней дистанции	ПК-5
11.Техника работы на средней дистанции	ПК-5
12.Техника работы на дальней дистанции	ПК-5
13.Виды и уровень соревнований по боксу	ПК-4
14.Судейская бригада на соревнованиях по боксу	ПК-4
15.Порядок подачи и рассмотрения протестов	ПК-4
16.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
17.Жесты судьи	ПК-4
18.Протокол соревнований по боксу	ПК-4
19.Ощевфизическая и специальная подготовка боксера	ПК-5
20. Психологическая подготовка боксера	ПК-5
21. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
22.Техника безопасности на занятиях боксом	ПК-5

### 6.2.2. Темы рефератов

1. История зарождения и развития бокса. – ПК-4
2. Правила любительского бокса. – ПК-4
3. Бокс в СССР и в Российской федерации. – ПК-4
4. Особенности физической подготовки в боксе. – ПК-5
5. Питание и контроль веса спортсменов в боксе. – ПК-5
6. Техничко-тактическая подготовка в боксе. ПК-5
7. Особенности тренировочного процесса в боксе. – ПК-5
8. Особенности формирования мотивации к занятиям боксом. - ПК-5

9. Особенности спортивного отбора в боксе.- ПК-4
10. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе боксеров – ПК-5.
11. Психологическая подготовка боксеров. – ПК-5
12. Особенности этапов подготовки боксеров. – ПК-5
13. Циклы подготовки боксеров. – ПК-5
14. Правила профессионального бокса. – ПК-4
15. Средства и методы самоконтроля в боксе - ПК-5
16. Планирование в построении учебно-тренировочного процесса. – ПК-5
17. Особенности форм перспективного, этапного и краткосрочного планирования в боксе. – ПК-5
18. Педагогический и врачебный контроль на занятиях боксом. – ПК-5

### 6.2.5. Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1. История бокса.	ПК-4
2. Достижения советских и российских боксеров	ПК-4
3. Правила любительского и профессионального бокса.	ПК – 4
4. Подготовка спортсменов в детском и юношеском боксе.	ПК-5
5. Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования.	ПК-5
6. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства.	ПК-5
7. Влияние занятий по боксу на здоровье и морфологию занимающихся.	ПК-5
8. Психологическая подготовка боксера	ПК-5
9. Биомеханическая основа прямых ударов.	ПК-5
10. Биомеханическая основа боковых ударов.	ПК-5
11. Биомеханическая основа ударов снизу и сбоку.	ПК-5
12. Классификация ударов.	ПК-5
13. Терминология бокса.	ПК-4
14. Биомеханическая основа прямых ударов на месте и при передвижении.	ПК-5
15. Биомеханическая основа боковых ударов на месте и при передвижении.	ПК-5
16. Биомеханика защитных действий на месте.	ПК-5
17. Биомеханика защитных действий в движении.	ПК-5
18. Стойка и передвижения.	ПК-5
19. Прямые удары и методика обучения.	ПК-5
20. Боковые удары и методика обучения.	ПК-5
21. Удары сбоку, снизу и методика обучения.	ПК-5
22. Защитные действия в ближнем бою.	ПК-5
23. Комбинации и серии ударов.	ПК-5
24. Тактические приемы бокса.	ПК-5
25. Основные нормативы по физической подготовке боксеров разных возрастных групп.	ПК-5
26. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по боксу.	ПК-5

27. Контроль и снижение веса.	ПК-5
28. Особенности питания боксеров.	ПК-5
29. Использование специального инвентаря в учебно-тренировочном процессе.	ПК-5
30. Соревнования в боксе. Виды и уровень соревнований.	ПК-4
31. Организация судейства соревнований по боксу.	ПК-4
32. Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий.	ПК-4
33. Встречные удары и методика обучения.	ПК-5
34. Методика и формы проведения занятия по общефизической подготовке для боксеров.	ПК-5
35. Методика и формы проведения занятия по тактико-технической подготовке для боксеров.	ПК-5

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1) Шулика, Ю. А. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров. — Москва : Советский спорт, 2009. — 767 с. — ISBN 978-5-9718-0414-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4082> (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

- 1) Хусайнов З.М., Гарамян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе. М.: МВТУ, 1990, 196 с.
- 2) Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1987, 246 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://martialsport.ru> – сайт о единоборствах
2. <http://elibrary.ru/> - сайт научной российской электронной библиотеки

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.э.н., доцент Панкратов С.Б.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта