

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивной тренировки в боксе

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы
Спортивная тренировка (единоборства)

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.06 Теория и методика спортивной тренировки в боксе относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4: Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	<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"> - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор 	<p>ПК-4.1:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства, методы предсоревновательной подготовки боксеров; - правила соревнований по боксу; - методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям. <p>ПК-4.2:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования; - осуществлять соревнований по боксу. <p>ПК-4.3:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям; - навыками судейства соревнований по боксу; - навыками организации соревнований по боксу. 	<p>Реферат</p> <p>Собеседование</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	<p>тактического варианта выступления на соревновании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - 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 			
--	--	--	--	--

	<p>тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах</p> <p>ПК-4.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований. 			
<p>ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий <p>ПК-5.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <p>ПК-5.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической 	<p>ПК-5.1: Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные положения теории и методики бокса; - технику ударов руками и защиты от них; - технику работы на ближней дистанции; - технику работы на дальней дистанции. <p>ПК-5.2: Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - наносить удары руками и выполнять технику защиты от них; - работать на разных дистанциях; <p>ПК-5.3: Владеть: техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Реферат</p> <p>Собеседование</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	подготовленности			
--	------------------	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	8
- КСР	2	2
самостоятельная работа	22	85
Промежуточная аттестация	36 экзамен	9 экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная
Тема 1. История бокса. Бокс на Олимпийских играх. Любительский и профессиональный бокс	4	10	2	0	0	0	2	0	2	10

Тема 2. Техника безопасности на занятиях боксом	3	3	1	0	0	1	1	1	2	2
Тема 3. Терминология бокса	3	11	1	0	0	1	1	1	2	10
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка боксера	11	13	2	1	6	2	8	3	3	10
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка боксера	16	19	4	1	8	2	12	3	4	16
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в боксе	14	18	2	1	8	1	10	2	4	16
Тема 7. Правила соревнований по боксу. Судейская практика	11	13	2	1	6	1	8	2	3	11
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	8	10	2	0	4	0	6	0	2	10
Аттестация	36	9								
КСР	2	2					2	2		
Итого	108	108	16	4	32	8	50	14	22	85

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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 текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4

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

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
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»
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»

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-4

Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
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
1. Техника защиты руками	ПК-5
1. Техника защиты передвижение м	ПК-5
1. Техника защиты движением туловища	ПК-5
1. 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	<i>ПК-4</i>
17.Жесты судьи	<i>ПК-4</i>
18.Протокол соревнований по боксу	<i>ПК-4</i>
19.Ощефизическая и специальная подготовка боксера	<i>ПК-5</i>
20. Психологическая подготовка боксера	<i>ПК-5</i>
21. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	<i>ПК-5</i>
22.Техника безопасности на занятиях боксом	<i>ПК-5</i>

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-5

Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировка боксера	<i>ПК-4</i>
2.Терминология бокса	<i>ПК-4</i>
3.Стойка и передвижения боксера	<i>ПК-5</i>
4.Подготовительные действия в боксе	<i>ПК-5</i>

5.Техника ударов руками	ПК-5
1. Техника защиты руками	ПК-5
1. Техника защиты передвижение м	ПК-5
1. Техника защиты движением туловища	ПК-5
1. 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	ПК-4

боксу	
19.Ощефизическая 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

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
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»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

Оценка	Критерии оценивания
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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 несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	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 полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. 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 некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и 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 оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Экзамен

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
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

Оценка	Критерии оценивания
	«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»
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»

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4 (Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов)

Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1. История бокса.	ПК-4
1. Достижения советских и российских боксеров	ПК-4
1. Правила любительского и профессионального бокса.	ПК – 4
1. Подготовка спортсменов в детском и юношеском боксе.	ПК-5
1. Подготовка спортсменов в группах спортивного	ПК-5

совершенствования.	
1. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства.	ПК-5
1. Влияние занятий по боксу на здоровье и морфологию занимающихся.	ПК-5
1. Психологическая подготовка боксера	ПК-5
1. Биомеханическая основа прямых ударов.	ПК-5
1. Биомеханическая основа боковых ударов.	ПК-5
1. Биомеханическая основа ударов снизу и сбоку.	ПК-5
1. Классификация ударов.	ПК-5
1. Терминология бокса.	ПК-4
1. Биомеханическая основа прямых ударов на месте и при передвижении.	ПК-5
1. Биомеханическая основа боковых ударов на месте и при передвижении.	ПК-5
1. Биомеханика защитных действий на месте.	ПК-5
1. Биомеханика защитных действий в движении.	ПК-5

1. Стойка и передвижения.	ПК-5
1. Прямые удары и методика обучения.	ПК-5
1. Боковые удары и методика обучения.	ПК-5
1. Удары сбоку, снизу и методика обучения.	ПК-5
1. Защитные действия в ближнем бою.	ПК-5
1. Комбинации и серии ударов.	ПК-5
1. Тактические приемы бокса.	ПК-5
1. Основные нормативы по физической подготовке боксеров разных возрастных групп.	ПК-5
1. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по боксу.	ПК-5
1. Контроль и снижение веса.	ПК-5
1. Особенности питания боксеров.	ПК-5
1. Использование специального инвентаря в учебно-тренировочном процессе.	ПК-5
1. Соревнования в боксе. Виды и уровень соревнований.	ПК-4
1. Организация судейства соревнований по боксу.	ПК-4
1. Порядок присвоения спортивных разрядов,	ПК-4

званий и судейских категорий.	
1. Встречные удары и методика обучения.	ПК-5
1. Методика и формы проведения занятия по общефизической подготовке для боксеров.	ПК-5
1. Методика и формы проведения занятия по тактико-технической подготовке для боксеров.	ПК-5

Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-5 (Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности)

Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1. История бокса.	ПК-4
1. Достижения советских и российских боксеров	ПК-4
1. Правила любительского и профессионального бокса.	ПК – 4
1. Подготовка спортсменов в детском и юношеском боксе.	ПК-5
1. Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования.	ПК-5

1. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства.	ПК-5
1. Влияние занятий по боксу на здоровье и морфологию занимающихся.	ПК-5
1. Психологическая подготовка боксера	ПК-5
1. Биомеханическая основа прямых ударов.	ПК-5
1. Биомеханическая основа боковых ударов.	ПК-5
1. Биомеханическая основа ударов снизу и сбоку.	ПК-5
1. Классификация ударов.	ПК-5
1. Терминология бокса.	ПК-4
1. Биомеханическая основа прямых ударов на месте и при передвижении.	ПК-5
1. Биомеханическая основа боковых ударов на месте и при передвижении.	ПК-5
1. Биомеханика защитных действий на месте.	ПК-5
1. Биомеханика защитных действий в движении.	ПК-5
1. Стойка и	ПК-5

передвижения.	
1. Прямые удары и методика обучения.	ПК-5
1. Боковые удары и методика обучения.	ПК-5
1. Удары сбоку, снизу и методика обучения.	ПК-5
1. Защитные действия в ближнем бою.	ПК-5
1. Комбинации и серии ударов.	ПК-5
1. Тактические приемы бокса.	ПК-5
1. Основные нормативы по физической подготовке боксеров разных возрастных групп.	ПК-5
1. Меры безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по боксу.	ПК-5
1. Контроль и снижение веса.	ПК-5
1. Особенности питания боксеров.	ПК-5
1. Использование специального инвентаря в учебно-тренировочном процессе.	ПК-5
1. Соревнования в боксе. Виды и уровень соревнований.	ПК-4
1. Организация судейства соревнований по боксу.	ПК-4
1. Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских	ПК-4

категорий.	
1. Встречные удары и методика обучения.	ПК-5
1. Методика и формы проведения занятия по общефизической подготовке для боксеров.	ПК-5
1. Методика и формы проведения занятия по тактико-технической подготовке для боксеров.	ПК-5

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Бокс. Теория и методика / Шулики Ю.А., Лавров А.А. - Москва : Советский спорт, 2009.,
<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=636756&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: 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
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 ОС ННГУ по направлению 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Панкратов Сергей Борисович, кандидат экономических наук.

Рецензент(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.