

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:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

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

/Л.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Бокс

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

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 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121

Год набора 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.....	15
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	15
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	15
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15

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 44.03.01- «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура».

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.06.02.

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:	34,2
Лекции	6
Практические занятия	26
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Самостоятельная работа	30
Контроль	7,8

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является- зачет в 3 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	2	20
Тема 1. Ознакомление со стойками боксера. Формирование базовых начальных движений по технике передвижения.		2

Тема 2. Формирование начальных движений по технике бокса.	1	2
Тема 3. Обучение ударной технике бокса	1	16
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:	8	26

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Использование подвижных игр при обучении боксу	Игры для формирования тактического мышления	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Лит.ист очникии : Основная дополнительная литература	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования быстроты принятия решения	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Лит.ист очникии : Основная дополнительная литература	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования выбора принятия решения	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Лит.ист очникии : Основная дополнительная литература	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
Совершенствование технико-тактических действий	Групповые и командные действия в защите и нападении	4	Подготовка реферата Подготовка к устному опросу	Лит.ист очникии : Основная дополнительная	Реферат Устный опрос

				литература	
планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	5	Подготовка плана-конспекта	Лит.ист очникии : Основная дополнительная литература	План-конспект урока
педагогические наблюдения	проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	5	Подготовка доклада	Лит.ист очникии : Основная дополнительная литература	Выступление перед аудиторией с докладом Доклад
Организация работы по боксу	Особенности организации и методического обеспечения работы по боксу в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по боксу. Праздники, массовые мероприятия	4	Подготовка доклада Подготовка к устному опросу Подготовка реферата	Лит.ист очникии : Основная дополнительная литература	Доклад Устный опрос реферат
Всего		30			

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 ¹	Этапы формирования ²
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	1. Работа на учебных занятиях.

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2. Самостоятельная работа.
ДПК -5 Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
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
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы)	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии Умеет: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеет: - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	41-60 б
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии Умеет: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеет:	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	61-100 б

			- навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту .		
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; Владеть: - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр е Доклад Зачет	41-60 б

			активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; Владеть: - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся,	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	61-100 б

			формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: – использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта.	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	41-60 б
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: – использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	61-100 б

			в соответствии с требованиями государственного стандарта.		
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	41-60 б
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	Устный и письменный опросы Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Доклад Зачет	61-100 б

			физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации		
Итого					400/4
					100

5.3. 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

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			Аттес- тация
		Аудиторные занятия (посещение) ..	Оценка за технику выполнения л/а упражнений .	Оценка за выполнение контрольных нормативов	Учебная практика .	Реферат (презентация)	Подготовка плана- конспекта	Подготовка комплексов упражнений	Зачет Экзамен .

Примерные вопросы для текущего контроля (устных опрос)

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
9. Возникновение и этапы развития бокс.

10. Развитие бокса в России.
11. Правила соревнований и их эволюция.
12. Виды стоек, техника перемещений в боксе.
13. Анализ техники выполнения ударов различными способами.

Примерные вопросы для письменных опрос

1. Основные понятия и терминология.
2. Жесты судьи в боксе.
3. Общая структура учебных программ.
4. Построение программ макроциклов.
5. Особенности учебных программ для обучающихся 4-6 классов общеобразовательных школ по боксу.
6. Особенности учебных программ для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ по боксу.
7. Правила соревнований по гандболу. Терминология.
8. Типичные ошибки в технике бокса.
9. Тактическая подготовка. Структура подготовки.
10. Техническая подготовка. Структура подготовки.
11. Структура обучения двигательным действиям в боксе.
12. Методы обучения двигательным действиям в боксе.
13. Методические особенности в обучении боксу.
14. 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.

Примерная 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 сюжетные и бессюжетные игры

Игры на координацию: «Перемена мест», «Третий лишний», «Охота на зайцев»

Игры на точность паса: «Снайперы», «Охотники за мячами»

Игры на тактику: «Защита укрепления», «Передача мячей по кругу», «Футбол через скамейки»

Игры на быстроту: «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом), «Волк во рву»

Игры на технику: «Быстрее к флажку», «Мяч капитану»

Пространственное ориентирование: «Рывок за мячом», «День и ночь», «Бой всадников».

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств: «Взять крепость», «Быстрый танец».

Игры, способствующие развитию силы: «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь»

Игры для развития скоростных качеств: «Обгони мяч», «Вызов номеров

Примерные контрольные вопросы к зачету

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

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»

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;	3
	- не может ответить на большинство вопросов;	2
	- не может четко ответить на вопросы.	1
4.	Владение научным и специальным аппаратом:	
	- показано владение специальным аппаратом;	3
	- использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
5.	Четкость выводов:	
	- полностью характеризуют работу;	3
	- нечетки;	2
	- имеются, но не доказаны.	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.

Критерии оценивания игр

Оценивается:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Умения и навыки проведения игр оцениваются следующим образом

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Студент точно соблюдает правила игры, целесообразно применяет представленные игры поставленным целям и задачам урока, четко объясняет правила игры, объясняет и соблюдает технику безопасности, согласует работу детей в команде, проявляет творческую двигательную активность	Студент допускает не более двух мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр, поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	Студент допускает одну-две существенные ошибки, которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры, не соблюдает правила безопасности	Студент допускает три и более существенные ошибки

Текущий и итоговый контроль зачет в 3 семестре

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	До 20 баллов
Реферат	До 15 баллов
Конспект	До 10 баллов
Доклад	До 10 баллов
Зачет	До 45 баллов

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	рейтинговая оценка, оценка по системе ECTS
5	отлично	81 – 100	A
4	хорошо	61 - 80	B
3	удовлетворительно	41 - 60	C
2	неудовлетворительно	21 - 40	D
1	необходимо повторное изучение	0 - 20	E

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.