

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«16» февраля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
БОКСЕ»**

Санкт-Петербург, 2023

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	4
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	21
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	21
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	21
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Учебный план.....	22
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	25
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	33
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	39
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	42
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	42

## 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (бокс), Подготовка спортивной команды по виду спорта (бокс).

### 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в боксе» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н;

- Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежская государственная академия спорта»

**1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации** – повышение профессионального уровня работников и специалистов по боксу на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
ВД 1	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (бокс)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	ТФ-С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ТФ-С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (бокс)	ТФ-С/04.6
		Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ТФ-С/05.6

Задачи ДПП ПК:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта (бокс) в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах

физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в боксе;

- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся боксом;

- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта бокс;

- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт(владения)
ВД 1. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта бокс	ТФ-С/02.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта</li> <li>- Разработка адекватных поставленным задачам тренировочного процесса средств и методов тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</li> <li>Ведение отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>Использование техники оценки подготовленности занимающихся</li> </ul>	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Теория и методика обучения виду спорта</li> <li>- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</li> <li>- Спортивный мониторинг</li> <li>- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся</li> <li>- Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся</li> <li>- Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности</li> <li>- Занимающихся Программа спортивной под-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта,</li> <li>- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</li> <li>- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами свя-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение индивидуальных групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>- Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>- Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе</li> </ul>

		<p>ся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки.</p> <p>Систематический анализ индивидуальных результатов подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</p> <p>Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <p>Оценка результативности спортивной подготовки на тренировочном этапе, определение резервов, эффективных</p>		<p>готовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>– Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)</li> <li>– Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> </ul> <p>Средства и методы тренировки в виде спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание и техники контроля прироста</li> </ul>	<p>зи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки</li> <li>– Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</li> <li>– Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</li> <li>– Оценивать результативность спортивной</li> </ul>	<p>рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</li> <li>– Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований</li> <li>– Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)</li> <li>– Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)</li> <li>– Определение уровня физической</li> </ul>
--	--	--	--	---	---	---

		<p>средств и методов повышения результативности тренировочного процесса</p> <p>Подбор средств и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> <p>Определение величины нагрузки, адекватной возможностям занимающихся</p> <p>Использование системы тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</p>		<p>специальной физической и технико-тактической подготовленности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки</li> <li>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с Всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> </ul> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> <li>– Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий</li> <li>– Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся</li> <li>– Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul>	<p>подготовленности занимающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся</li> <li>– Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</li> </ul>
--	--	---	--	--	---	---

	ТФ-С/03.6	<p>Обучение занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</p> <p>Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупре-</p>	<p>ПК 2.</p> <p>Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</li> <li>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</li> <li>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Анатомия человека</li> <li>– Физиология человека</li> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> <li>– Психологические средства для снижения уровня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</li> <li>– Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</li> <li>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</li> <li>– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Демонстрировать безопасные техники выпол-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</li> <li>– Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта)</li> <li>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Анатомия человека</li> <li>– Физиология человека</li> <li>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> <li>– Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности</li> </ul>
--	-----------	--	--	---	--	--



	<p>ждение случаев травматизма во время тренировок</p> <p>Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров</p> <p>Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной подготовки, задействование упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>Организация первой помощи, применение средств индивидуальной защиты</p>		<p>нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <p>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Гигиена физической культуры и спорта</p> <p>Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <p>– Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной</p>	<p>нения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок</p> <p>– Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>– Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары</p> <p>– Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>– Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>– Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</p>	<p>во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <p>– Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Гигиена физической культуры и спорта</p> <p>Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <p>– Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на трени-</p>
--	--	--	---	---	---

		<p>Ведение отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к занятиям видом спорта, стимулирование к спортивному самосовершенствованию</p> <p>Демонстрация тактических приемы и способов рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировка технико-тактической задачи с наглядным объяснением</p> <p>Формирование положи-</p>		<p>специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> <li>– Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</li> <li>– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке</li> <li>– Содержание спор-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</li> <li>– Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию</li> <li>– Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта</li> </ul>	<p>ровочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> <li>– Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> <li>– Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</li> <li>Содержание и техники комплексного контроля</li> </ul>
--	--	---	--	--	--	---

		<p>тельной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах</p> <p>Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбор наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p>		<p>тивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Основы организации первой помощи</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>– формулировать технико- тактическую задачу с наглядным объяснением</p> <p>– Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах</p> <p>– Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>– Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p>	<p>и учета в спортивной подготовке</p> <p>– Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>– Основы организации первой помощи</p> <p>– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>
--	--	---	--	--	---	--

ТФ-С/04.6	<p>Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</li> <li>- Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, установка реалистичных соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся</li> <li>- Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период</li> <li>- Использование методов психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</li> <li>- Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения зани-</li> </ul>	<p>ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) Спортивная психология</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям</li> <li>- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Возрастная психология</li> <li>- Педагогика физиче-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>- Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</li> </ul> <p>Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период</li> <li>- Использовать методы психологической поддержки занимающихся во</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Спортивная психология</li> <li>- Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям</li> <li>- Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Возрастная психология</li> <li>- Педагогика физиче-</li> </ul>
-----------	---	--	---	---	---

	<p>мающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Оценка результатов выступления занимающихся в подготовке к спортивным соревнованиям</li> <li>- Применение средств общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</li> <li>- Применение средств физического и психического восстановления занимающихся</li> <li>- Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата</li> <li>- Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортив-</li> </ul>		<p>ской культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</li> <li>- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Правила вида спорта</li> <li>- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>- Содержание календаря спортивных со-</li> </ul>	<p>времени выступления на соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</li> <li>Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</li> <li>- Применять средства физического и психического восстановления занимающихся</li> <li>Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата</li> </ul>	<p>ской культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</li> <li>- Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>- Правила вида спорта</li> <li>- Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>- Содержание календаря спортивных</li> </ul>
--	---	--	---	--	---

		ных соревнованиях		<p>состязаний, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– Этические нормы в области спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценивать результаты выступления занимающихся на соревнованиях, выявлять технические и тактические ошибки</li> <li>– Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<p>состязаний, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> </ul> <p>Этические нормы в области спорта</p>
	ТФ-С/05.6		<p>ПК 4. Способность осуществлять подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Диетология</li> <li>– Основы спортивной медицины</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Анатомия человека</li> <li>– Физиология человека</li> <li>– Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</li> <li>– Антидопинговые правила</li> <li>– Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</li> <li>– Разъяснять техники безопасного выполнения упражнений, использования спортивного оборудования, техники и инвентаря</li> <li>– Разъяснять вопросы медико-биологического,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> <li>– Обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря</li> </ul>

			<p>онные риски</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля</li> <li>– Планы антидопинговых мероприятий</li> <li>– Методики медико-биологического и психологического тестирования</li> <li>– Методы и техники самоконтроля спортсмена</li> <li>– Спортивный мониторинг</li> <li>– Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки</li> <li>– Методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> <li>– Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> </ul>	<p>научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> <li>– Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки,</li> <li>– антидопинговыми правилами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля</li> <li>Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки</li> <li>– Контроль выполнения занимающимся процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговым и правилами</li> </ul>
--	--	--	--	---	---

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «ВГАС» образца.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий,



включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному учебно-методическим управлением ФГБОУ ВО «ВГАС»

### **2.2 Учебный план**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по ОД ФГБОУ ВО «ВГАС»  
Е.В. Суханова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Современные технологии спортивной подготовки в боксе»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (бокс).</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>Текущий контроль</b>
	Тема 1.1. Бокс в системе физической культуры в России. История развития бокса в России и за рубежом.	12	2	-	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 1.2. Характеристика объективных условий при занятиях боксом. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом.	6	-	-	6	

	<b>Раздел 2. Технология спортивной подготовки</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
	Тема 2.1. Планирование и моделирование системы подготовки боксеров	18	2	6	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 2.2. Многолетняя система подготовки спортсменов в боксе	22	2	8	12	
	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта «бокс»	8	-	2	6	
	<b>Раздел 3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>Текущий контроль</b>
	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	16	-	6	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
	Тема 3.2. Основы организации и проведения соревнований по боксу	24	2	6	16	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	

СОГЛАСОВАНО:

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (бокс)

#### Тема 1.1. Бокс в системе физической культуры в России. История возникновения и эволюция бокса в России и за рубежом.

Место бокса в системе физического воспитания и значение бокса для физического воспитания населения. Федерация бокса, задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Тренерский совет, коллегия судей: задачи, планирование и организация работы.

Международные связи федерации бокса. Секции по видам спорта в городах, ДСО: задачи, структура, планирование и организация работы. Роль общественности в развитии бокса в России.

Образовательные, оздоровительные и воспитательные функции бокса. «Бокс» как средство физического воспитания в учебных заведениях России.

Возникновение бокса как вида спорта и как прикладной системы, распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития бокса.

Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря. Развитие отдельных видов бокса: панкратион, английский бокс, китайский бокс, бирманский бокс, тайский бокс, французский бокс (саватэ), каратэ, тхеквандо, рукопашный бой, кикбоксинг, смешанное боевое единоборство (ММА). Состояние и развитие любительского и профессионального бокса за рубежом.

Результаты выступления сборных команд России по боксу на международных соревнованиях в прошедшем сезоне (личный, территорий). Деятельность Федерации бокса России за прошедший период. Работа коллегии судей России.

#### Тема 1.2. Характеристика объективных условий при занятиях боксом. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом.

Особенности места для занятий боксом. Покрытие пола в зале (в ринге). Температура воздуха, влажность воздуха, освещение, время суток и реакция организма боксера на эти условия. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.). Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.

Особенности спортивной деятельности: преодоление больших физических и психологических нагрузок, получение урона и нанесение урона спортивному противнику, требования к одежде и инвентарю (боксерские перчатки, капа, боксерские бинты, специальная обувь и т.д.). Инвентарь, одежда и снаряжение боксера.

Очная спортивная борьба со спортивным противником. Проявление волевых качеств, умение преодолевать страх получения ущерба и переносить его, занимаясь боксом.

Правила поведения спортсменов занимающихся боксом. Требования к снарядам и оборудованию. Требования к одежде боксеров. Гигиенические требования к месту занятий (освещенность, влажность, вентиляция).

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки боксера (вес, пульс, давление, дневник боксера).

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Актуальные вопросы бокса»	10
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Оздоровительные мероприятия и профилактика травматизма при подготовке боксера».	6

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей.

Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

### **Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Бокс в классификации видов спорта
4. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом.
7. Связь классификации, систематики и терминологии.
8. Бокс в системе физической культуры в России.
9. Нормативная база по виду спорта.
10. Основы организации и проведения занятий боксом.
11. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
12. Федерация Бокса России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
13. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
14. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
15. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
16. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
17. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

### ***Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу***

#### ***а) Основная литература:***

1. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса: учебник / Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев, Н.Д. Хромов; под. общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
2. Копцев, К. Н. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусайнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 174 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.
3. Санников, В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101-Физическая культура и спорт / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - Москва : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил.

#### ***б) Дополнительная литература***

1. Заяшников, С.И. Энциклопедия боя. Тайский бокс : [16+] / Сергей Заяшников. - Москва : ОнтоПринт, 2020. - 229, [2] с. : ил.
2. Калмыков, Е.В. Общие основы теории бокса. Краткие исторические сведения о развитии бокса./Е.В. Калмыков, Н.Д. Хромов. – М.: РГАФК, 2001. -26 с.
3. Макейчев, А.В. Профилактика травматизма и техника безопасности на занятиях боксом и кикбоксингом [Текст] : учебное пособие / А. В. Макейчев, Л. М. Ахметгалеев ; Мини-

стерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ". - Казань : Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. - 45, [3] с. : ил.

4. Охлопков, П. П. Физическая подготовка спортсменов в тайском боксе на тренировочном этапе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Охлопков Петр Прокопьевич; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. - Малаховка, 2018. - 22 с.

5. Санников, В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101-Физическая культура и спорт / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - Москва : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил.

6. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусьянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517910> (дата обращения: 20.01.2023).

7. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - М.: Инсан, 2017. - 528 с.

8. Филимонов, В. И. Бокс. Теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений по направлению 022300 "Физическая культура и спорт" / В. И. Филимонов. - Москва : ИНСАН, 2021. - 775 с. : ил.

9. Черкашин, И.А. Тайский бокс: физическая подготовка : монография / И. А. Черкашин, А. Н. Тамбовский, Е. В. Черкашина, П. П. Охлопков ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта. - Якутск : Издательский дом СВФУ, 2020. - 104, [1] с. : ил.

10. Черный, В.Г. Профилактика травм при занятиях боксом. Методические рекомендации./В.Г. Черный. – М.:ГЦОЛИФК, 1984.–93 с.

#### ***в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:***

1. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
3. Международное агентство по тестированию ИТА ‘<https://ita.sport>
4. Официальный сайт Федерация бокса России ‘ <http://rusboxing.ru/>
5. Европейская конфедерация бокса (EUBC) ‘ [www.eubcboxing.org](http://www.eubcboxing.org)
6. Международная ассоциация бокса (International Boxing Association), сокращенно АИБА (AIBA) ‘ <https://www.iba.sport>
7. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
8. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
9. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
10. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
11. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
12. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **Раздел 2. Технология спортивной подготовки**

### **Тема 2.1. Планирование и моделирование системы подготовки боксеров.**

Цели и задачи массового любительского бокса и бокса высших достижений, профессионального бокса.

Общая характеристика системы подготовки боксеров. Этапы многолетней подготовки боксера: спортивно-оздоровительный (СО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный (УТ), начальной спортивной специализации, углубленной спортивной специализации, спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Планирование системы подготовки и примерная модель построения многолетней подготовки боксеров. Понятия «массовый бокс», «бокс высших достижений», «профессио-

нальный бокс». Цели и задачи массового бокса, бокса высших достижений, профессионального бокса. Организационные формы в массовом боксе. Традиционные секции в К.Ф.К., группы здоровья, сборные команды К.Ф.К.

Нетрадиционные клубы, любительские боксерские лиги. Роль государственных, профсоюзных и др. объединений в развитии массового бокса.

Организационные формы бокса высших достижений: ДЮСШ, ШВСМ, ШИСП, СДЮШОР, сборные команды ДСО, ведомств. Педагогические кадры. Набор и отбор в процессе спортивного совершенствования. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации.

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Вне тренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезо циклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация.

### ***Тема 2.2. Многолетняя система подготовки спортсменов в боксе***

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Последовательность обучения способам выполнения различных технических действий в боксе. Критерии и оценка усвоения способов выполнения технических действий. Применение игровых методов при обучении. Раздельные и целостные методы обучения. Индивидуальные методические приемы.

Методика обучения выполнения различных технических действий в боксе: передвижения различными способами, нанесение ударов руками, защитные и обманные технические действия, финты. Методика обучения техническим действиям в боксе. Методические приемы в обучении отдельным способам. Последовательность обучению различным способам. Подводящие упражнения при обучении отдельным способам выполнения технических действий в боксе. Основные задачи методики обучения технике в боксе. Обучение как совместная деятельность педагога и учащихся по приобретению знаний, двигательных умений, выработке навыков, развитию двигательных, волевых качеств. Обучение и воспитание – специально организованный педагогический процесс.

Методы обучения. Методические приемы. Дидактические принципы в обучении способам выполнения технических действий в боксе. Последовательность и методика обучения различным техническим действиям в боксе. Использование подводящих упражнений. Комплексность в обучении.

Предупреждение и устранение грубых ошибок, причин ошибок, их определение. Меры по устранению каждой из причин ошибок. Контроль и самоконтроль за усвоением выполнения технических действий. Управление процессом обучения. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

### ***Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта «бокс»***

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ (от 04.12.2007 № 329-Ф). О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон Об образовании в РФ (Федеральный закон РФ от

23.04.2021г. № 127). Приказ Министерства спорта РФ от 9 февраля 2021 г. № 62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» Примерная программа по виду спорта «бокс» спортивной организации, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

О порядке формирования и утверждения Единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (порядок присвоения разрядов, званий, требования к документам для присвоения спортивных разрядов, к составу судейской коллегии). Организация и проведение соревнований в ДЮСШ, СДЮШОР. Общие правила соревнований по боксу и отличия правил любительского бокса от профессионального.

#### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Планирование и моделирование системы подготовки боксеров	6
2.2	Многолетняя система подготовки спортсменов в боксе	8
2.3	Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта «бокс»	2

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».	10
2.2	Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Медико-биологические аспекты спортивного отбора в боксе.».	12

#### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.
2. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (бокс).
3. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (бокс).
4. Спортивный отбор и ориентация в виде спорта (бокс).
5. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.
6. Общие основы техники в виде спорта (бокс). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (бокс).
7. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.
8. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
9. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (бокс), их взаимосвязь.



10. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
11. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (бокс).
12. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
13. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
14. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
15. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (бокс).
16. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта (бокс).
17. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.
18. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
19. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.
20. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.
21. Примерная программа по виду спорта «бокс» спортивной организации.

***Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу***

***а) Основная литература:***

1. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса: учебник / Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев, Н.Д. Хромов; под. общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
2. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 512 с.
3. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : моногр. / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
4. Правила вида спорта «Бокс» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23ноября 2017 г. № 1018 [Электронный ресурс] // Гарант.ру : информационно-правовой портал. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/>(дата обращения 15.01.2023).

***б) Дополнительная литература***

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Бланк, 2012. - 261 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорт: учебник/ Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. - Москва : Советский спорт, 2013. - 392 с.
3. Охлопков, П. П. Физическая подготовка спортсменов в тайском боксе на тренировочном этапе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Охлопков Петр Прокопьевич; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. - Малаховка, 2018. - 22 с.
4. Санников, В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101-Физическая культура и спорт / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - Москва : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил.
5. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусьянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517910> (дата обращения: 20.01.2023).
6. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - М.: Инсан, 2017. - 528 с.
7. Черкашин, И. А. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных

единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс [Текст] : учебно-методическое пособие / И. А. Черкашин, П. П. Охлопков, Е. В. Черкашина ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта. - Якутск : СВФУ, 2019. - 89 с. : ил.

8. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику/А.Г. Ширяев.- (Издание 2-е, переработанное и дополненное) СПб.: Издательство «Шатон», 2002. – 190 с.

9. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. /А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов.– М.: Изд.центр «Академия», 2007.

10. Щитов В.К. Бокс: Эффективная система тренировок./В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 472 с.:ил.

***в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:***

13. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

14. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>

15. Международное агентство по тестированию ИТА ‘<https://ita.sport>

16. Официальный сайт Федерация бокса России ‘ <http://rusboxing.ru/>

17. Европейская конфедерация бокса (EUBC) ‘ [www.eubcboxing.org](http://www.eubcboxing.org)

18. Международная ассоциация бокса (International Boxing Association), сокращенно АИБА (AIBA) ‘ <https://www.iba.sport>

19. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

20. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

21. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

22. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

23. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

24. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

**Раздел 3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности**

**Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности**

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Классификация соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Организационные формы профессионального бокса: федерации, промоутерские компании, профессиональные боксерские клубы. Роль менеджера (промоутера) в продвижении карьеры и размера гонорара профессионального боксера.

Антидопинговые правила и допинг-контроль. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта бокс. Методика составления таблиц классификации. Построение классификации по видам бокса, технике видов бокса, методическим приемам обучения и тренировки, материальной части.

Терминология различных видов бокса. Дисциплины и программы соревнований видов бокса.

**Тема 3.2. Основы организации и проведения соревнований по боксу**

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта (бокс). Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта (бокс).

Организационная работа главного судьи и главного секретаря соревнований, руководителя ринга. Проведение жеребьевки. Работа судейских бригад.

Определение победителей в личном и командном первенстве. Награждение победителей и призеров. Документация соревнований.

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Общие основы организации соревновательной деятельности.	6
3.2	Основы организации и проведения соревнований по боксу	6

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Составить примерное положение о проведении соревнований.	10
3.2	Подготовиться к опросу по теме: «Организация и проведение соревнований в ДЮСШ, СДЮШОР»	8
3.3	Подготовиться к опросу по теме: «Судейство в боксе. Деятельность судей на соревнованиях по боксу.	8

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

*Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.*

1. Общие правила соревнований по боксу.
2. Отличия правил соревнований любительского бокса от профессионального.
3. Классификация соревнований по виду спорта (бокс). Документы планирования и проведения соревнований.
4. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
5. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (бокс).
6. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта (бокс).
7. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
8. Финансирование соревнований.
9. Работа судейских бригад
10. Документация соревнований.
11. Определение победителей в личном и командном первенстве.
12. Организационная работа главного судьи и главного секретаря соревнований, руководителя ринга.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов поразделу**

**а) Основная литература:**

1. Зиннатуров, А. З. Организация и судейство соревнований по боксу : учебно-методическое пособие / А. З. Зиннатуров, А. В. Барейчев, И. А. Земленухин ; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", [Кафедра теории и методики единоборств]. - Казань : Центр инновационных технологий, 2020. - 115, [1] с. : ил.

**б) Дополнительная литература**

1. Абаджян, В.А. Медико-биологические и психологические особенности трени-

ровочной и соревновательной деятельности боксеров: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.А. Абаджян, В.А. Санников. – М.: Федерация бокса России, 2011. – 190 с.

2. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - Ростов н/Д: Феникс. - 2003. - 639 с.: ил.

3. Кузнецов, А. Х. Бокс : необходимые знания для тренеров и судей / А. Х. Кузнецов, Н. В. Ловелиус. - Санкт-Петербург : Астерион, 2019. - 141 с. : ил.

4. Охлопков, П. П. Физическая подготовка спортсменов в тайском боксе на тренировочном этапе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Охлопков Петр Прокопьевич; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. - Малаховка, 2018. - 22 с.

5. Санников, В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101-Физическая культура и спорт / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - Москва : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил.

6. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусьянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517910> (дата обращения: 20.01.2023).

7. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - М.: Инсан, 2017. - 528 с.

***в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:***

25. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

26. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>

27. Международное агентство по тестированию ИТА ‘<https://ita.sport>

28. Официальный сайт Федерация бокса России ‘ <http://rusboxing.ru/>

29. Европейская конфедерация бокса (EUBC) ‘ [www.eubcboxing.org](http://www.eubcboxing.org)

30. Международная ассоциация бокса (International Boxing Association), сокращенно АИБА (AIBA) ‘ <https://www.iba.sport>

31. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

32. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

33. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

34. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

35. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

36. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

### 3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ пп	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (бокс).	ПК 1, ПК 2, ПК 3			
1.1.	Тема 1.1. Бокс в системе физической культуры в России. История возникновения и эволюция бокса в России и зарубежом.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности построения процесса спортивной подготовки в боксе</li> <li>- порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия в боксе с различным контингентом занимающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>- анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся</li> </ul>
		ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику спортивной тренировки в боксе</li> <li>- биомеханику двигательной деятельности в боксе</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивные важные в боксе</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</li> <li>- организовывать обсуждение с занимающимися особенностей технических приемов в боксе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение тренировок поразносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся</li> <li>- проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по технике бокса и тренировке</li> </ul>
		ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по боксу</li> <li>- правила вида спорта, их эволюция</li> <li>- этические нормы в области спорта</li> <li>- разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата</li> <li>- формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения, занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по боксу</li> <li>- формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях</li> <li>- обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений</li> </ul>

1.2.	Тема 1.2. Характеристика объективных условий при занятиях боксом. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боксом.	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования спортивного оборудования инвентаря</li> <li>- правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- общие и специальные санитарно-гигиенические требования,</li> <li>- основы организации первой помощи при травмах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать спортивное оборудование</li> <li>-разъяснять правила техники безопасности</li> <li>-предупреждать случаи травматизма вовремя проведения занятий по боксу</li> </ul>	
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	ПК 1, ПК 2, ПК 3, ПК 4			
2.1.	Тема 2.1. Планирование и моделирование системы подготовки боксеров.	ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры спорта</li> <li>- теорию и методику спортивной тренировки в боксе</li> <li>- методы построения процесса спортивной подготовки в боксе</li> </ul>		
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя система подготовки спортсменов в боксе	ПК 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– технологию спортивной тренировки в виде спорта бокс</li> <li>– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</li> <li>– методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся</li> <li>– методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся</li> <li>– современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся</li> <li>– предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (бокс)</li> <li>– особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (бокс).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (бокс) направленности развития физических качеств</li> <li>– вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки</li> <li>– систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации</li> <li>– планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</li> <li>подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</li> <li>педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, трениро-</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов</li> <li>– тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</li> <li>– методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>– методику обучения выполнения различных технических действий</li> <li>– средства и методы тренировки</li> <li>– технологии управления</li> <li>– развитием спортивной формы в больших циклах подготовки</li> </ul>	<p>требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе,</li> <li>– определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</li> <li>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</li> <li>– использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul>	<p>вочных сборов, спортивных соревнований</p> <p>фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)</p> <p>определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта бокс</p> <p>- выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</p>
		ПК 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы</li> <li>– формирования, поддержания и коррекции мотивации</li> <li>– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (бокс)</li> <li>– факторы, определяющие общую и специальную</li> <li>– подготовленность спортсменов в виде спорта (бокс)</li> <li>– правила использования</li> <li>– спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> <li>– приемы и методы</li> <li>– восстановления после физических нагрузок</li> <li>– современные средства, мето-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные</li> <li>– развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</li> <li>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</li> <li>– использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (бокс)</li> <li>– организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (бокс) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</li> <li>– оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практический опыт составления комплексов общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</li> <li>– применение психологических средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</li> <li>– уметь применять методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (бокс)</li> <li>– уметь использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи использовать приемы и методы восстановления после физических нагрузок</li> </ul>

			<p>ды и особенности физической, технической, тактической,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</li> </ul>	<p>лекции, семинары</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться информационно- коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию</li> </ul>	
		ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (бокс)</li> <li>– минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (бокс)</li> <li>– возрастную психологию</li> <li>– педагогику физической культуры и спорта</li> <li>– показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования</li> <li>– обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся</li> <li>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период</li> <li>– использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</li> <li>– формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</li> <li>– применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта(бокс)</li> <li>– модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям</li> <li>– составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (бокс)</li> <li>– моделирования в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта(бокс)</li> <li>– проведения бесед, убеждения занимающихся, моделирования соревновательных ситуаций</li> </ul>
		ПК 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомию человека</li> <li>- физиологию человека</li> <li>– методики медико-биологического и психологического тестирования</li> <li>– методы и техники самоконтроля спортсмена</li> <li>– - методы организации медико-биологического контроля в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы</li> <li>- разъяснять вопросы медико- биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико- биологического, научно- методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> <li>- обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности</li> </ul>



					спортивной тренировки
2.3	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта «бокс»	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>– требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– правила вида спорта - программу спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия, занимающегося в спортивных соревнованиях</li> <li>- оценивать результаты выступления занимающихся на соревнованиях, выявлять технические и тактические ошибки</li> <li>– определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оформления необходимых документов для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> <li>– составления примерных программы подготовки в соответствии с правилами вида спорта</li> </ul>
3	Раздел 3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности	ПК 3			
3.1	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Всероссийскую спортивную классификацию</li> <li>- календарный план межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий</li> <li>- правила вида спорта (бокс)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов</li> <li>- анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять</li> <li>- выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды</li> <li>- организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды</li> </ul>
3.2	Тема 3.2. Основы организации и проведения соревнований по боксу	ПК 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание календаря спортивных соревнований</li> <li>- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по боксу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень спортивных достижений спортсменов, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании</li> <li>- производить анализ результатов выступления спортивной команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур</li> <li>- анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях</li> </ul>

#### 4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

##### Тестовые задания для оценки знаний слушателей

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание вопроса</i>	<i>Ответы</i>
1.	К каким подгруппам активно-двигательной деятельности относится бокс?	1. скоростно-силовые 2. циклические 3. единоборства 4. многоборье
2.	По какому виду бокса проводятся современные Олимпийские игры?	1. английский бокс 2. французский бокс 3. кикбоксинг 4. тайский бокс
3.	С какого года ведется официальное летоисчисление английского бокса?	1. 1680 г. 2. 1690 г. 3. 1700 г. 4. 1719 г.
4.	В каком году были изданы первые правила по боксу?	1. 1725 г. 2. 1731 г. 3. 1743 г. 4. 1748 г.
5.	В каком году современный бокс был впервые включен в программу Олимпийских игр?	1. 1896 г. – 1 О.И. 2. 1900 г. – 2 О.И. 3. 1904 г. – 3 О.И. 4. 1912 г. – 5 О.И.
6.	В каком году впервые было проведено первенство России?	1. 1896 г. 2. 1909 г. 3. 1913 г. 4. 1918 г.
7.	В каком году Советские боксеры впервые приняли участие в Олимпийских играх?	1. 1936 г. 2. 1948 г. 3. 1952 г. 4. 1956 г.
8.	Сколько весовых категорий взрослых боксеров в современном боксе?	1. 9 2. 10 3. 11 4. 12
9.	По какой формуле боя проводятся соревнования мужчин высокой квалификации?	1. 3р. x 2 мин 2. 4р. x 2 мин 3. 5р. x 2 мин 4. 3р. x 3 мин
10.	Какие размеры имеет стандартный ринг для проведения крупных соревнований?	1. 4,5м x 4,5м 2. 5м x 5м 3. 6м x 6м 4. 6,5м x 6,5м
11.	Какой материал применяется для набивки современных боксерских перчаток?	1. конский волос 2. шерсть 3. поролон 4. вата

12.	Какой счет отсчитывает рефери боксеру, находящемуся в положении нокдауна?	1. 6 2. 8 3. 9 4. 10
13	Название весовой категории до 75 кг в современном любительском боксе?	1. средняя 2. полутяжелая 3. 2-я полусредняя 4. 1-я полусредняя
14	Название весовой категории до 91 кг в современном любительском боксе?	1. полутяжелая 2. средняя 3. тяжелая 4. супертяжелая
15	С какой дистанции боксер может нанести длинные удары без шага вперед?	1. дальняя 2. средняя 3. сверхдальняя 4. ближняя
16	скоординированный боксерский шаг с оставлением другой ноги на месте?	1. сайд-степ 2. скользящий 3. вышагивание 4. скачок
17	Как называется встречный прямой удар в голову с пересечением бьющей руки противника?	1. сбоку 2. кросс 3. снизу 4. прямой
18	Как называется защита, выполняемая боксером приседанием с выходом под бьющую руку?	1. уклон 2. нырок 3. наклон 4. приседание
19	Как называется защита, выполняемая боксером с удержанием противника?	1. держание 2. висение 3. клинч 4. прижимание
20	Кому подчиняется рефери в ринге?	1. врачу соревнований 2. коменданту 3. главному судье 4. инспектору соревнований
21	Сколько секундантов в любительском боксе может находиться на ринге в перерыве между раундами?	1. один 2. два 3. три 4. четыре
22	С чьей команды начинается поединок в боксе?	1. рефери 2. главного судьи 3. сигнала хронометриста 4. инспектора матча
23	В присутствии кого проводится жеребьевка боксеров?	1. тренеров 2. судей 3. представителей 4. боксеров
24	С кем имеет право разговаривать во время боя боковой судья?	1. с главным судьей 2. с боковым судьей 3. с врачом

		<b>4.</b> с рефери
25	Сколько весовых категорий в любительском боксе у взрослых?	<b>1.</b> 9 <b>2.</b> 10 <b>3.</b> 11 <b>4.</b> 12
26	До какого возраста разрешается боксировать в любительском боксе на соревнованиях?	<b>1.</b> до 30 лет <b>2.</b> до 32 лет <b>3.</b> до 34 лет <b>4.</b> до 36 лет
27	Какой размер стороны ринга должен быть на чемпионатах и первенствах России?	<b>1.</b> 4,5 м <b>2.</b> 5,1 м <b>3.</b> 5,9 м <b>4.</b> 6,1 м
28	Сколько нокаутов в бою разрешено для взрослых боксеров (2 разряда и выше) в любительском боксе?	<b>1.</b> 2 <b>2.</b> 3 <b>3.</b> 4 <b>4.</b> 5
29	При какой команде рефери останавливается бой?	<b>1.</b> стоп <b>2.</b> брэк <b>3.</b> тайм <b>4.</b> аут
30	Какой из методов обучения относится к методам проблемного обучения?	<b>1.</b> целостный <b>2.</b> репродуктивный <b>3.</b> расчлененный <b>4.</b> словесный
31	Сколько % от максимума предусматривает для развития взрывной силы метод динамических усилий?	<b>1.</b> 30% <b>2.</b> 40% <b>3.</b> 50% <b>4.</b> 60%
32	Какое количество повторений упражнения в подходе выполняется методом динамических условий?	<b>1.</b> 5-8 <b>2.</b> 8-15 <b>3.</b> 15-25 <b>4.</b> 25-35
33	За какое время происходит полное восстановление организма после интенсивной работы?	<b>1.</b> 24 часа <b>2.</b> 36 часов <b>3.</b> 48 часов <b>4.</b> 72 часа
34.	Как проявляются способности к взрывному проявлению силы в боксе?	<b>1.</b> в быстрых передвижениях <b>2.</b> для удержания противника <b>3.</b> в акцентированных ударах <b>4.</b> в защитах туловищем
35	В какой форме проявляется сила при подъеме тяжестей?	<b>1.</b> уступающая <b>2.</b> удерживающая <b>3.</b> комбинированная <b>2.</b> преодолевающая
37	В какой форме проявляется скоростные способности при нанесении удара в боксе?	<b>1.</b> скорости реакции <b>2.</b> скорости движения <b>3.</b> частоты движений <b>4.</b> скорости выбора

38	По какой формуле боя проводятся соревнования мужчин высокой квалификации?	1. 4р. x 2 мин 2. 5р. x 2 мин 3. 3р. x 3 мин 4. 4р. x 3 мин
39	Какая формула поединка в любительском боксе для взрослых 1 разряда и выше?	1. 3р x 2мин 2. 4р x 2мин 3. 4р x 3мин 4. 3р x 3 мин
40	Во время соревнований в залах с количеством зрителей более 800 освещенность поверхности ринга составляет:	1. 1000 люксов 2. 900 люксов 3. 500 люксов 4. 100 люксов

### Критерии оценивания результатов тестирования

Оценка «**зачтено**» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

### 5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

### 6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

**Вареников Н.А.** – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики единоборств