

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-спортивное совершенствование (БОКС)

1 курс

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
4		1-й текущий контроль - прием нормативов по общей физической подготовке.	2/7	2/7	
10		2-й текущий контроль – оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации на месте и в передвижении.	3/7	5/14	2
18		3-й текущий контроль – оценка техники выполнения упражнения для развития силы основных мышечных групп с партнером и на тренажерах.	3/7	8/21	2
28		4-й текущий контроль - оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации и на боксерских снарядах.	3/7	11/28	2
32		5-й текущий контроль - оценка техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения боксу.	3/7	14/35	2
2 семестр					
40		6-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений на развитие быстроты и скоростной выносливости у боксеров.	3/7	17/42	2
46		7-й текущий контроль - оценка техники выполнения прямых ударов в атаке в условном бою	3/7	20/49	2
56		8-й текущий контроль - оценка техники защит от прямых ударов в условном бою.	3/7	23/56	2
66		9-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений на развитие ловкости, гибкости и координацию движений, проведение эстафет, спортивных и подвижных игр в боксе	3/7	26/63	2
81		10-й текущий контроль - прием нормативов по общей физической подготовке.	2/7	28/70	2

Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)		22/30	50/100	18
Итоговая сумма баллов		50/100		
Дополнительный модуль				
№п/	Содержание	Кол-во баллов		
1	Прием нормативов по общей физической подготовке.	10		
2	Оценка выполнения типовой ударной техники бокса в имитации на месте, в передвижении и на боксерских снарядах.	10		
3	Оценка техники выполнения упражнения для развития силы основных мышечных групп с партнером и на тренажерах.	10		
4	Участие в соревнованиях.	10		
5	Участие в судействе соревнований.	10		

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (БОКС)

2 курс

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
3 семестр					
4		1-й текущий контроль - прием нормативов по общей физической подготовке.	2/7	2/7	
10		2-й текущий контроль – оценка выполнения прямых ударов и защит от них в условном бою.	3/7	5/14	2
18		3-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости у боксеров.	3/7	8/21	2
28		4-й текущий контроль - оценка техники выполнения ответных и встречных контрударов.	3/7	11/28	2
32		5-й текущий контроль - прием нормативов по специальной физической подготовке.	2/7	13/35	2

4 семестр					
40		6-й текущий контроль - оценка выполнения упражнений на развитие быстроты и скоростной выносливости у боксеров.	3/7	16/42	2
46		7-й текущий контроль - оценка техники выполнения атакующих технико-тактических действий боксера в условном бою, в имитации и на снарядах.	3/7	19/49	2
56		8-й текущий контроль - оценка выполнения технико-тактических действий боксера в защите, в ответной и встречной контратаке в условном бою.	3/7	22/56	2
66		9-й текущий контроль - оценка техники выполнения упражнений на совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах.	3/7	25/63	2
81		10-й текущий контроль - оценка выполнения технико-тактических действий боксера в защите, в ответной и встречной контратаке в условном и вольном бою.	3/7	28/70	2
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	100	18
Итоговая сумма баллов			50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№п/	Содержание	Кол-во баллов
1	Упражнения на развитие специальной выносливости боксеров с партнером и на снарядах.	10
2	Упражнения на совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера.	10
3	Оценка организации и проведения обще развивающих эстафет, спортивных и подвижных игр в боксе.	10
4	Участие в соревнованиях.	10
5	Участие в судействе соревнований.	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (БОКС)

3 курс

<i>Базовый модуль</i>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовк

					у к видам контроля
1	2	3	4	5	6
5 семестр					
4		1-й текущий контроль - прием нормативов по общей физической подготовке.	2/7	2/7	2
4		2-й текущий контроль – оценка выполнения упражнений для развития и совершенствования общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости в боксе.	3/7	5/14	2
24		3-й текущий контроль – оценка выполнения технико-тактических действий боксера в атаке, защите и контратаке в условном и вольном бою.	3/7	8/21	2
35		4-й текущий контроль - оценка техники выполнения упражнений на совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров с партнером и на снарядах.	3/7	11/28	2
49		5-й текущий контроль - прием нормативов по специальной физической подготовке.	2/7	13/35	2
6 семестр					
59		6-й текущий контроль оценка техники выполнения индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.	3/7	16/42	2
66		7-й текущий контроль оценка выполнения технико-тактических действий боксера в атаке, защите и контратаке в вольном бою.	3/7	19/49	2
72		8-й текущий контроль оценка техники выполнения упражнений на совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах.	3/7	22/56	2
78		9-й текущий контроль оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов	3/7	25/63	
81		10-й текущий контроль оценка судейства соревнований и спаррингов в качестве боковых	3/7	28/70	2
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)			22/30	100	18
Итоговая сумма баллов за год			50/100		

Дополнительный модуль

№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Ввы Выполнения упражнений типовых ударных комбинаций в	10

2	Демонстрация технико-тактических действий боксера в атаке, защите и контратаке, в имитации и с партнером.	10
3	Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и тренажерах.	10
4	Участие в соревнованиях.	10
5	Участие в судействе соревнований.	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально-спортивное совершенствование (БОКС)

4 курс

<i>Базовый модуль</i>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
4		1-й текущий контроль - прием нормативов по общей физической подготовке.	2\7	2/7	2
10		2-й текущий контроль – оценка выполнения технико-тактических действий боксера в атаке, защите и контратаке в условном и вольном бою.	3\7	5/14	
18		3-й текущий контроль - оценка техники выполнения упражнений на совершенствование специальных двигательных и психических качеств	3\7	8/21	2
28		4-й текущий контроль - прием нормативов по специальной физической подготовке.	2\7	10/28	2
32		5-й текущий контроль – оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов боксера с партнером в условном бою.	3\7	13/35	2
8 семестр					
40		6-й текущий контроль - оценка техники выполнения индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою.	3/7	16/42	2
46		7-й текущий контроль - оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов боксера в вольном бою и спарринге.	3/7	19/49	2

56	8-й текущий контроль - оценка судейства соревнований и спаррингов в качестве боковых судей и рефери.	3/7	22/56	2
66	9-й текущий контроль - оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов боксера в вольном бою и спарринге.	3/7	25/63	2
81	10-й текущий контроль - оценка судейства соревнований и спаррингов в качестве боковых судей и рефери.	3/7	28/70	2
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за год		50/100		

Дополнительный модуль

№	Содержание	Кол-во баллов
1	Выполнение упражнений на развитие специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и тренажерах	10
2	Совершенствование контратакующих технико-тактических действий боксера в ответной и встречной контратаках.	10
3	Выполнение упражнений на совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с партнером и тренером.	10
4	Участие в соревнованиях.	10
5	Участие в судействе соревнований.	10