

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**«Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»****Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»**Кафедра** теории и методики бокса.**Заочная форма обучения 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 подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1.	1	<u>Лекция № 1</u> «История бокса » (1) <i>Кулачные бои в Древней Греции и Риме. Английский призовой бокс.</i>		1/1	2
2.	1	Практическое занятие 1. Методика и организация проведения урока по боксу.		2/2	
3.		Практическое занятие 2. Методика и организация проведения урока по боксу.			
4.		<u>Семинарское занятие 1</u> <i>История бокса. Становление бокса как вида спорта. Кулачные бои на Руси. Зарождение бокса в России.</i> <i>Первый текущий контроль</i>	2/8	4/10	2
5.		Практическое занятие 3. Методика и организация проведения урока по боксу.			2
6.		Практическое занятие 4. Проведение подготовительной части урока по боксу. Комплекс специально-подготовительных упражнений боксера.			2
7.		Практическое занятие 5. Проведение подготовительной части урока по боксу. Комплекс специально-подготовительных упражнений боксера.			2

8.		<u>Семинарское занятие 2.</u> <i>Роль и значение бокса в государственной системе физического воспитания. Актуальные вопросы современного бокса.</i>			2
9.	1	Практическое занятие 6. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м).		5/11	
10.	1	<u>Лекция № 4.</u> <i>«Урок как форма организации тренировочного занятия в боксе».</i>		6/12	2
11.		Практическое занятие 7. Основы и элементы техники бокса. Формирование представления об основных положениях боксера и передвижениях.			2
12.	1	<u>Семинарское занятие 3.</u> <i>Основы организации и построения тренировки в боксе. Типы уроков. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Конспект урока.</i>		7/13	2
13.		Практическое занятие 8. Основы и элементы техники бокса. Формирование представления об основных положениях боксера и передвижениях.			
14.		Практическое занятие 9. Игровые и подводящие упражнения в боксе, (эстафеты, упражнения с предметами и партнером).			
15.		Практическое занятие 10. Методика обучения ударным действиям в боксе (выполнение упражнений в имитации и на боксерских снарядах).			2
16.		<u>Семинарское занятие 4.</u> <i>Классификация, систематика, терминология бокса. Основные термины и понятия в боксе. Правила бокса.</i> Второй текущий контроль	2/8	9/21	2
17.		Практическое занятие 11. Игровые и подводящие упражнения в боксе, (эстафеты, упражнения с предметами и партнером).			2
18.		Практическое занятие 12. Формирование ударных движений в боксе в имитации на месте и в передвижении.			
19.		Практическое занятие 13. Формирование ударных движений в боксе в имитации на месте и в передвижении.			

20.		Практическое занятие 14. Методика обучения ударным действиям в боксе (выполнение упражнений в имитации и на боксерских снарядах). <i>Третий текущий контроль</i>	2/8	11/29	2
21.	1	Практическое занятие 15. Проведение подготовительной части урока по боксу. Комплекс специально-подготовительных упражнений боксера.		12/30	2
22.		Практическое занятие 16. Проведение основной части урока по боксу. Формирование техники атаки одиночными прямыми ударами и защиты от них.			2
23.		Практическое занятие 17. Проведение подготовительной части урока по боксу. Комплекс специально-подготовительных упражнений боксера.			2
24.		Практическое занятие 18. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным и защитным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).			2
25.		Практическое занятие 19. Проведение основной части урока по боксу. Формирование техники атаки одиночными прямыми ударами и защиты от них.			2
26.		Практическое занятие 20. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).			2
27.		Практическое занятие 21. Проведение основной части урока по боксу. Формирование техники атаки одиночными прямыми ударами и защиты от них.			2
28.		Практическое занятие 22. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м). <i>Первый рубежный контроль.</i>	2/10	14/40	

29.	1	Практическое занятие 23. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).		15/41	2
30.	1	Практическое занятие 24. Проведение основной части урока по боксу Формирование техники атаки одиночными прямыми ударами и защиты от них.		16/42	2
31.		Практическое занятие 25. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП.			2
32.		Практическое занятие 26. Проведение заключительной части урока начальной подготовки боксеров-юношей.			2
33.		Практическое занятие 27. Проведение урока начальной подготовки боксеров по развитию общих и специальных двигательных качеств в боксе. Четвёртый текущий контроль.	2/8	18/50	2
34.		Практическое занятие 28. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП.			
35.		Практическое занятие 29. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным и защитным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).			2
36.		Практическое занятие 30. Проведение заключительной части урока начальной подготовки боксеров-юношей.			
37.		Практическое занятие 31. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП.			
38.		Практическое занятие 32. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным и защитным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).			2
39.		Практическое занятие 33. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП.			

40.	1	Практическое занятие 34. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным и защитным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).		19/51	
41.		Практическое занятие 35. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП.			
42.	1	Практическое занятие 36. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей: (методика обучения ударным и защитным действиям в боксе, эстафеты, упражнения с предметами, партнером).		20/52	
43.		Практическое занятие 37. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП.			
44.		Практическое занятие 38. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей. <i>Пятый текущий контроль</i>	3/8	23/60	2
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	56
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (первый семестр)			
№ №	Сроки проведения	Вид деятельности	К- во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №3	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №13	10
3	По расписанию преподавателя	Проведение занятия по теме №16	10
4	По расписанию преподавателя	Проведение занятия по теме №25	10
5	По расписанию преподавателя	Проведение занятия по теме №32	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**«Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»****Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»**Кафедра** теории и методики бокса.

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	
Второй семестр					
1.	1	Лекция № 2 «История бокса»(2). <i>Бокс в современном Олимпийском движении. Советские и Российские боксеры на международной арене.</i>		1/1	10
2.		Практическое занятие 1. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей.			
3.		Практическое занятие 2. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей.			
4.		Практическое занятие 3. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП Письменное задание: (конспект урока) Первый текущий контроль.	2/8	3/9	2
5.		Практическое занятие 4. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей.			2
6.	1	Лекция № 5 <i>«Методика начального обучения боксу».</i>		4/10	
7.		Практическое занятие 5. Методы и средства формирования двигательных умений и навыков у боксеров-новичков.			

8.		Практическое занятие 6. Методы и средства формирования двигательных умений и навыков у боксеров-новичков.			2
9.	1	Практическое занятие 7. Методы и средства формирования специальных знаний при занятиях боксом.		5/11	
10.		Практическое занятие 8. Методы и средства формирования специальных знаний при занятиях боксом.			
11.	1	Практическое занятие 9. Обучение встречной и ответной контратаке одиночными прямыми ударами.		6/12	
12.		Практическое занятие 10. Обучение встречной и ответной контратаке одиночными прямыми ударами.			
13.		<u>Семинарское занятие 5.</u> <i>Методика начального обучения боксу. Формирование первичных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки у боксеров-новичков.</i> Второй текущий контроль.	2/8	8/20	
14.		Практическое занятие 11. Методика обучения технике одиночных ответных контрударов снизу и сбоку.			
15.		Практическое занятие 12. Методика обучения технике одиночных ответных контрударов снизу и сбоку.			
16.	1	<u>Лекция № 6.</u> «Техника и тактика бокса».		9/21	2
17.		Практическое занятие 13. Формирование двигательных умений при занятиях боксом.			
18.		Практическое занятие 14. Формирование двигательных умений при занятиях боксом.			
19.	1	<u>Семинарское занятие 6.</u> <i>Техника и тактика бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий. Тактика бокса: Взаимосвязь техники и тактики в боксе.</i>		10/22	2

20.		Практическое занятие 15. Формирование двигательных навыков при занятиях боксом.			
21.		Практическое занятие 16. Формирование двигательных навыков при занятиях боксом.			
22.		Практическое занятие 17. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			2
23.		Практическое занятие 18. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
24.		Практическое занятие 19. Формирование навыков техники безопасности в тренировочном занятии по обучению технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			2
25.		Практическое занятие 20. Формирование специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве).			2
26.		Практическое занятие 21. . Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
27.		Практическое занятие 22. Формирование навыков техники безопасности в тренировочном занятии по развитию общих и специальных двигательных качеств в боксе			
28.		Практическое занятие 23. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
29.		Практическое занятие 24. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
30.	1	Практическое занятие 25. . Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.		11/23	
31.		Практическое занятие 26. . Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			

32.		Практическое занятие 27. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки: (упражнения с партнером «условный бой»).			
33.		Практическое занятие 28. . Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
34.		<u>Семинарское занятие 7.</u> <i>Планирование тренировочного процесса в боксе и его содержание.</i> Третий текущий контроль. Контрольная работа.	2/8	13/31	2
35.		Практическое занятие 29. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
36.		Практическое занятие 30. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
37.	1	<u>Семинарское занятие 8.</u> <i>Технико-тактическая подготовка боксера.</i>		14/32	
38.		Практическое занятие 31. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
39.		Практическое занятие 32. Тестирование уровня СФП: кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте. Первый рубежный контроль.	2/10	16/42	
40.		Практическое занятие 33. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			

41.	1	Практическое занятие 34. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).		17/43	
42.		Практическое занятие 35. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою»).			
43.		Практическое занятие 36. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою»).			
44.		Практическое занятие 37. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою»).			
45.		Практическое занятие 38. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
46.		Практическое занятие 39. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
47.		Практическое занятие 40. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою».			
48.		Практическое занятие 41. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою».			
49.		<u>Семинарское занятие 9.</u> <i>Общая физическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание общей физической подготовки боксера на различных этапах тренировочного процесса.</i> Четвертый текущий контроль.	2/8	19/51	4
50.		Практическое занятие 42. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			

51.		Практическое занятие 43. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в условном бою.			
52.		Практическое занятие 44. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
53.		Практическое занятие 45. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в условном бою.			
54.		Практическое занятие 46. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в условном и вольном бою.			
55.		Практическое занятие 47. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в условном и вольном бою.			
56.		Практическое занятие 48. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
57.		Практическое занятие 49. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
58.		Практическое занятие 50. Развитие специальных физических и психических качеств боксера в упражнениях с партнером: «вольный бой», «спарринг».			
59.		Практическое занятие 51. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты, контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в вольном бою и спарринге.			
60.		Практическое занятие 52. Судейский семинар.			
61.		Практическое занятие 53. Развитие специальных физических и психических качеств боксера в упражнениях с партнером: «вольный бой», «спарринг».			

62.		Практическое занятие 54. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты, контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в условном и вольном бою.			
63.		Практическое занятие 55. Судейский семинар.			
64.		Практическое занятие 56. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты, контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в условном и вольном бою.			
65.		Практическое занятие 57. Судейский семинар.			
66.		Практическое занятие 58. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты, контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в условном и вольном бою.			
67.		Практическое занятие 59. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
68.		Практическое занятие 60. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
69.	1	Практическое занятие 61. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.		20/52	
70.		Практическое занятие 62. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
71.		Практическое занятие 63. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
72.		Практическое занятие 64. Судейский семинар. Тестирование. Пятый текущий контроль.	3/8	23/60	
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (второй семестр)			
№ №	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов

1	По расписанию преподавателя	Письменное задание по теме занятия №3	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №8	10
3	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №12	10
4	По расписанию преподавателя	Проведение занятия по теме №34	10
5	По расписанию преподавателя	Судейство соревнований по теме занятия №40	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

«Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Программа бакалавриата: «Спортивная тренировка в ИВС»

Кафедра теории и методики бокса.

Заочная форма обучения 2 курс

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная стоимость баллов	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
Третий семестр					
1	2	3	4	5	6
1.	1	Лекция №3 «История бокса». Профессиональный бокс.		1/1	4
2.		Практическое занятие 1. Методика и организация проведения урока по ОФП в боксе.			4
3.	1	Лекция № 7. «Физическая подготовка боксера».		2/2	
4.		Практическое занятие 2. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м).			
5.		Семинарское занятие 10. Специальная физическая подготовка боксера. Средства и методы развития и совершенствования специальных двигательных качеств боксеров. Реферат. Первый текущий контроль.	5/12	7/14	4

6.		Практическое занятие 3. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
7.		Практическое занятие 4. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
8.	1	Практическое занятие 5. Проведение урока ОФП в боксе.		8/15	2
9.		Практическое занятие 6. Проведение урока ОФП в боксе.			
10.		Практическое занятие 7. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
11.		Практическое занятие 8. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
12.		Практическое занятие 9. Проведения урока ОФП в боксе.			2
13.	1	Практическое занятие 10. Совершенствование атакующих технико-тактических приемов.		9/16	
14.		Практическое занятие 11. Совершенствование контратакующих технико-тактических приемов.			
15.		<u>Семинарское занятие 11.</u> <i>Интеллектуальная подготовка в боксе. Правила соревнований и тактика бокса. Анализ бокса. Судейство. Деловая игра.</i> Второй текущий контроль.	2/8	11/24	2
16.		Практическое занятие 12. Формирование специальных двигательных качеств боксеров.			
17.		Практическое занятие 13. Формирование специальных двигательных качеств боксеров.			
18.		Практическое занятие 14. Совершенствование контратакующих технико-тактических приемов.			

19.		Практическое занятие 15. Совершенствование контратакующих технико-тактических приемов.			
20.		Практическое занятие 16. Совершенствование атакующих технико-тактических приемов.			
21.		Практическое занятие 17. Совершенствование контратакующих технико-тактических приемов.			
22.	1	Практическое занятие 18. Формирование у боксеров специальных двигательных и психических качеств.		12/25	
23.		Практическое занятие 19. Формирование у боксеров специальных двигательных и психических качеств.			
24.		Практическое занятие 20. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
25.		Практическое занятие 21. Соревновательная подготовка боксера. Судейство в ринге.			
26.		Практическое занятие 22. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. <i>Третий текущий контроль.</i>	2/8	14/33	2
27.	1	Практическое занятие 23. Совершенствование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.		15/34	
28.		Практическое занятие 24. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			2
29.		Практическое занятие 25. Формирование у боксеров специальных двигательных качеств.			
30.		Практическое занятие 26. Соревновательная подготовка боксера. Судейство в ринге.			2
31.		<u>Семинарское занятие 12.</u> <i>Научно-исследовательская работа в боксе. Проблематика и методы научных исследований</i>			6
32.		Практическое занятие 27. Соревновательная подготовка боксера. Судейство в ринге.			
33.		Практическое занятие 28.			2

		Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
34.		Практическое занятие 29. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
35.		Практическое занятие 30. Тестирование уровня СФП: кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте). <i>Первый рубежный контроль.</i>	2/10	17/44	
36.	1	Практическое занятие 31. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».		18/45	2
37.		Практическое занятие 32. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», «спарринг», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			2
38. 5 1		Практическое занятие 33. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
39.		Практическое занятие 34. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», «спарринг», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			2
40.		Практическое занятие 35. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах. <i>Четвертый текущий контроль.</i>	2/7	20/52	
41.		Практическое занятие 36. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных			2

		физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
42.		Практическое занятие 37. Совершенствование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и специальных физических и психических качеств боксера в «условном, вольном бою и спарринге».			2
43.	1	<u>Семинарское занятие 13.</u> <i>Психологическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание психологической подготовки в боксе.</i>		21/53	
44.		Практическое занятие 38. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. <i>Деловая игра.</i> <i>Пятый текущий контроль.</i>	2/7	23/60	2
2 рубежный контроль (УМУ) – тестирование			5/10	28/70	6
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56
Дополнительный модуль (третий семестр)					
№№	Сроки проведения		Вид деятельности		К-во баллов
1	По расписанию преподавателя		Опрос по теме занятия №1		10
2	По расписанию преподавателя		Опрос по теме занятия №5		10
3	По расписанию преподавателя		Опрос по теме занятия №31		10
4	По расписанию преподавателя		Выполнение реферата по теме занятия №11		10
5	По расписанию преподавателя		Тестирование СФП по теме занятия №23		10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**«Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»****Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»**Кафедра** теории и методики бокса.

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	
Четвертый семестр					
1.	1	<u>Лекция № 8.</u> <i>«Психологическая подготовка боксера».</i>		1\1	2
2.		Практическое занятие 1. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей.			
3.		<u>Семинарское занятие 14.</u> Психологическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание психологической подготовки в боксе.			2
4.		Практическое занятие 2. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партером: «условный бой», «вольный бой», «спарринг», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»). <i>Первый текущий контроль.</i>	2/8	3/9	2
5.		Практическое занятие 3. Проведение комплексного урока начальной подготовки боксеров-юношей.			
6.		Практическое занятие 4. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м).			
7.	1	Практическое занятие 5. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.		4/10	2

8.		Практическое занятие 6. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
9.	1	Практическое занятие 7. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и тренажерах.		5/11	2
10.		Практическое занятие 8. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и тренажерах.			
11.	1	<u>Лекция № 9.</u> <i>«Планирование тренировочного процесса в боксе и его содержание».</i>		6/12	
12.	1	Практическое занятие 9. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.		7/13	
13.		Практическое занятие 10. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
14.		<i><u>Семинарское занятие 15.</u></i> <i>Планирование процесса спортивного совершенствования в боксе.</i> <i>Второй текущий контроль.</i>	2/8	9/21	6
15.		Практическое занятие 11. Совершенствование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и специальных физических и психических качеств боксера в «условном и вольном бою».			
16.		Практическое занятие 12. Совершенствование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и специальных физических и психических качеств боксера в «условном и вольном бою».			
17.		Практическое занятие 13. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			2

18.		Практическое занятие 14. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. <i>Третий текущий контроль.</i>	2/8	11/29	2
19.		<u>Лекция №10</u> <i>«Научно-исследовательская работа в боксе».</i>			8
20.		Практическое занятие 15. Формирование специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве).			
21.		Практическое занятие 16. Формирование специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве).			
22.		Практическое занятие 17. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
23.		Практическое занятие 18. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки.			
24.		Практическое занятие 19 Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
25.	1	Практическое занятие 20 Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.		12/30	
26.		Практическое занятие 21. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки: (упражнения с партнером «условный бой»).			
27.		Практическое занятие 22. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки: (упражнения с партнером «условный бой»).			
28.		Практическое занятие 23. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			

29.	1	Практическое занятие 24. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.		13/31	
30.		Практическое занятие 25. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
31.		Практическое занятие 26. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
32.	1	<u>Семинарское занятие 16.</u> <i>Материально-техническое обеспечение бокса, гигиена и техника безопасности. Характеристика спортивных залов для занятий боксом, гигиенические нормы.</i>		14/32	2
33.		Практическое занятие 27. Тестирование уровня СФП: кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте). <i>Первый рубежный контроль.</i>	2/10	16/42	2
34.		Практическое занятие 28. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
35.	1	Практическое занятие 29. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).		17/43	
36.		Практическое занятие 30 Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою»).			2
37.		Практическое занятие 31 Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою»).			

38.		Практическое занятие 32 Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою»).			
39.		Практическое занятие 33. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			2
40.		Практическое занятие 34. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
41.		Практическое занятие 35. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою».			
42.		Практическое занятие 36. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки в «условном бою».			
43.		Практическое занятие 37. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
44.		Практическое занятие 38. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах.			
45.		<u>Семинарское занятие 17.</u> <i>Причины травматизма при занятиях боксом и техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности.</i>			2
46.		Практическое занятие 39. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером («условный бой»).			

47.	Практическое занятие 40. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером («условный бой»).			
48.	Практическое занятие 41. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером («условный бой»).			
49.	Практическое занятие 42. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером: «вольный бой».			
50.	Практическое занятие 43. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером: «вольный бой».			
51.	Практическое занятие 44. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером: «вольный бой».			
52.	Практическое занятие 45. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером: «вольный бой».			
53.	Практическое занятие 46. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Упражнения с партнером: «вольный бой».			
54.	<u>Семинарское занятие 18.</u> <i>Научно-исследовательская работа в боксе. Формирование темы курсовой и квалификационной работы. Актуальность, практическая значимость.</i>			2
55.	Практическое занятие 47. Тестирование физических и психических качеств боксеров.			2
56.	Практическое занятие 48. Тестирование физических и психических качеств боксеров.			2
57.	Практическое занятие 49. Тестирование физических и психических качеств боксеров.			2

58.	Практическое занятие 50. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
59.	Практическое занятие 51. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.			
60.	Практическое занятие 52. Развитие специальных физических и психических качеств боксера в упражнениях с партером: «вольный бой», «спарринг».			
61.	Практическое занятие 53. Развитие специальных физических и психических качеств боксера в упражнениях с партером: «вольный бой», «спарринг».			
62.	Практическое занятие 54. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
63.	Практическое занятие 55. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
64.	Практическое занятие 56. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			2
65.	Практическое занятие 57. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
66.	Практическое занятие 58. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. Четвертый текущий контроль.	2/8	19/51	
67.	Практическое занятие 59. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			

68.		Практическое занятие 60. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
69.		Практическое занятие 61. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
70.	1	Практическое занятие 62. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.		20/52	
71.		Практическое занятие 63. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
72.		Практическое занятие 64. Судейский семинар. Пятый текущий контроль.	3/8	23/60	2
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	10
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	36

Дополнительный модуль (четвертый семестр)			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №1	10
2	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №10	10
3	По расписанию преподавателя	Проведение практического занятия №12	10
4	По расписанию преподавателя	Сдача нормативов по СФП №21	10
5	По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №36	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**«Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»****Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»**Кафедра** теории и методики бокса.**Заочная форма обучения 3 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	
Пятый семестр					
1.	1	<u>Лекция № 11</u> <i>«Материально-техническое обеспечение бокса.</i>		1/1	
2.		Практическое занятие 1. Проведение комплексного урока спортивного совершенствования квалифицированных боксеров. <i>Первый текущий контроль</i>	2/8	3/9	2
3.		<u>Семинарское занятие 19.</u> <i>Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных сборов. Виды учебно-тренировочных сборов их цели, задачи и содержание. Финансовая отчетность.</i>			2
4.		Практическое занятие 2. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м).			
5.	1	Практическое занятие 3. Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера.		4/10	
6.	1	Практическое занятие 4. Совершенствование специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и тренажерах.		5/11	

7.	1	<u>Лекция № 12</u> <i>«Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, соревнований и физкультурно-массовых мероприятий в боксе».</i>		6/12	2
8.		Практическое занятие 5. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксера.			
9.		<u>Семинарское занятие 20.</u> <i>Документация планирования, организации и проведения соревнований и физкультурно-массовых мероприятий в боксе. Техническая и финансовая отчетность.</i> Второй текущий контроль.	2/8	8/20	2
10.		Практическое занятие 6. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных физических и психических качеств боксера.			
11.		Практическое занятие 7. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных физических и психических качеств боксера. Третий текущий контроль.	2/8	10/28	
12.		Практическое занятие 8. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных физических и психических качеств боксера.			
13.	1	Практическое занятие 9. . Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП.		11/29	
14.		Практическое занятие 10. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных физических и психических качеств боксера.			
15.	1	Практическое занятие 11. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных физических и психических качеств боксера.		12/30	
16.		Практическое занятие 12. Совершенствование специальных физических и психических качеств боксера на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			

17.	1	Практическое занятие 13. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных физических и психических качеств боксера.		13/31	
18.		Практическое занятие 14. Совершенствование специальных физических и психических качеств боксера на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»).			
19.		Практическое занятие 15. Тестирование уровня СФП: кол-во ударов по мешку за 10сек., кол-во ударов по мешку за 1мин., сила одиночного прямого удара, бег 3000м с 2 отдыхами по 1 минуте). <i>Первый рубежный контроль.</i>	2/10	15/41	2
20.		<u>Семинарское занятие 21.</u> <i>Научно-исследовательская работа в боксе. Методика обработки экспериментальных данных научных исследований. Оформление курсовой и квалификационной работы. Презентация.</i> <i>Четвертый текущий контроль.</i>	2/8	17/49	
21.		Практическое занятие 16. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
22.		Практическое занятие 17. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».			
23.	1	Практическое занятие 18. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге».		18/50	
24.	1	Практическое занятие 19. Судейский семинар.		19/51	2
25.		Практическое занятие 20. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			
26.		Практическое занятие 21. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.			

27.	1	Практическое занятие 22. Соревновательная подготовка боксера. Судейство.		20/52	
28.		Практическое занятие 23. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. <i>Пятый текущий контроль.</i>	3/8	23/60	2
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	4
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	52

Дополнительный модуль (пятый семестр)		
Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №1	10
По расписанию преподавателя	Опрос по теме занятия №9	10
По расписанию преподавателя	Проведение практического занятия №11	10
По расписанию преподавателя	Сдача нормативов по СФП №19	10
По расписанию преподавателя	Судейство соревнований по теме №28	10