

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии спортивной тренировки в ИВС – БОКС»

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Программа бакалавриата: «Спортивная тренировка в ИВС»

Кафедра теории и методики бокса.

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 | 6 |
| заочная форма обучения 6 семестр | | | | | |
| 1. | 2 | Лекция №1 «Цель, задачи и содержание процесса спортивного совершенствования в боксе». Педагогические принципы обучения и воспитания. Принципы спортивной тренировки. | 2 | 2 | |
| 2. | | Практическое занятие 1. Методика проведения урока по совершенствованию технико-тактического мастерства квалифицированных боксеров. | | | |
| 3. | | Семинар 1 Цель, задачи и содержание процесса спортивного совершенствования в боксе. Педагогические принципы обучения и воспитания. Принципы спортивной тренировки. Первый текущий контроль | 2/8 | 4/10 | 8 |
| 4. | | Практическое занятие 2. Методика проведения урока по совершенствованию технико-тактического мастерства квалифицированных боксеров. | | | |
| 5. | | Практическое занятие 3. Методика проведения урока по совершенствованию технико-тактического мастерства квалифицированных боксеров. | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|------|--|
| 6. | | Практическое занятие 4. Проведение подготовительной части урока по боксу Комплекс специально-подготовительных упражнений квалифицированных боксеров. | | | |
| 7. | | Практическое занятие 5. Проведение подготовительной части урока по боксу Комплекс специально-подготовительных упражнений квалифицированных боксеров. | | | |
| 8. | | Практическое занятие 6. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м). | | | |
| 9. | 2 | <u>Лекция № 2</u> «Средства и методы спортивной тренировки в боксе». Характеристика общих и специальных средств совершенствования подготовки боксеров и методов их применения. | | 6/12 | |
| 10. | | Практическое занятие 7. Совершенствование технико-тактического мастерства боксеров с использованием специальных тренажеров и приспособлений в боксе. | | | |
| 11. | | Практическое занятие 8. Совершенствование технико-тактического мастерства боксеров с использованием специальных тренажеров и приспособлений в боксе. | | | |
| 12. | | Практическое занятие 9. Методика проведения комплексного урока по совершенствованию технико-тактического мастерства и специальных двигательных и психических качеств в боксе. | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|-----|------|----|
| 13. | | Практическое занятие 10. Методика проведения комплексного урока по совершенствованию технико-тактического мастерства и специальных двигательных и психических качеств в боксе. | | | |
| 14. | | Практическое занятие 11. Методика проведения комплексного урока по совершенствованию технико-тактического мастерства и специальных двигательных и психических качеств в боксе. | | | |
| 15. | | Практическое занятие 12. Специальные игровые и подводящие упражнения в боксе.(эстафеты, подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами и партнером). | | | |
| 16. | | Практическое занятие 13. Специальные игровые и подводящие упражнения в боксе.(эстафеты, подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами и партнером). | | | |
| 17. | | Практическое занятие 14. Специальные игровые и подводящие упражнения в боксе.(эстафеты, подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами и партнером). | | | |
| 18. | | <u>Семинарское занятие 2.</u> Средства и методы спортивной тренировки в боксе. Характеристика общих и специальных средств и методов подготовки боксеров. Второй текущий контроль | 2/8 | 8/20 | 10 |
| 19. | | Практическое занятие 15. Средства и методы совершенствования специальных двигательных качеств боксеров в различные периоды спортивной подготовки. | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|-------|--|
| 20. | | Практическое занятие 16. Средства и методы совершенствования специальных двигательных качеств боксеров в различные периоды спортивной подготовки. | | | |
| 21. | | Практическое занятие 17. Средства и методы совершенствования специальных двигательных качеств боксеров в различные периоды спортивной подготовки. | | | |
| 22. | 2 | <u>Лекция № 3</u> «Характеристика и компоненты нагрузки в процессе спортивного совершенствования в боксе». Характеристика тренировочной нагрузки в боксе по объему и интенсивности. | | 10/22 | |
| 23. | | Практическое занятие 18. Совершенствование спортивного мастерства боксеров повторным методом. | | | |
| 24. | | Практическое занятие 19. Совершенствование спортивного мастерства боксеров повторным методом. | | | |
| 25. | | Практическое занятие 20. Совершенствование спортивного мастерства боксеров переменным методом. | | | |
| 26. | | Практическое занятие 21. Совершенствование спортивного мастерства боксеров переменным методом. | | | |
| 27. | | Практическое занятие 22. Совершенствование спортивного мастерства боксеров переменным методом. | | | |
| 28. | | Практическое занятие 23. Методика применения интервального метода в совершенствовании специальных двигательных и психических качеств боксеров. | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-------|----|
| 29. | | Практическое занятие 24. Методика применения интервального метода в совершенствовании специальных двигательных и психических качеств боксеров. | | | |
| 30. | | Практическое занятие 25. Методика применения интервального метода в совершенствовании специальных двигательных и психических качеств боксеров. | | | |
| 31. | | Практическое занятие 26. Методика применения интервального метода в совершенствовании специальных двигательных и психических качеств боксеров. | | | |
| 32. | | <u>Семинар 3</u> Характеристика и компоненты нагрузки в процессе спортивного совершенствования в боксе. Характеристика тренировочной нагрузки по объему и интенсивности. <i>Третий текущий контроль</i> | 2/8 | 12/30 | 10 |
| 33. | 2 | Практическое занятие 27. Применение метода «круговой тренировки» в совершенствовании спортивного мастерства боксеров. | | 14/32 | |
| 34. | | Практическое занятие 28. Применение метода «круговой тренировки» в совершенствовании спортивного мастерства боксеров. | | | |
| 35. | 2 | <u>Лекция № 4</u> «Планирование, контроль и учёт в процессе спортивного совершенствования в боксе». Виды и формы планирования. Этапы и периоды тренировки. План-график. Учет и контроль. Тестирование. Модельные характеристики боксера. | | 16/34 | 10 |

| | | | | | |
|-----|--|--|------|-------|----|
| 36. | | <p><i>Семинар 4</i> Планирование, контроль и учёт в процессе спортивного совершенствования в боксе.</p> <p>Виды и формы планирования. Этапы и периоды тренировки. План-график. Учет и контроль. Модельные характеристики боксера</p> <p><i>Четвертый текущий контроль</i></p> | 2/8 | 18/42 | 10 |
| 37. | | <p>Практическое занятие 29.</p> <p>Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксеров с тренером на «лапах».</p> | | | |
| 38. | | <p>Практическое занятие 30.</p> <p>Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксеров с тренером на «лапах».</p> | | | |
| 39. | | <p>Практическое занятие 31.</p> <p>Совершенствование спортивного мастерства боксеров в спарринге.</p> | | | |
| 40. | | <p>Практическое занятие 32.</p> <p>Совершенствование спортивного мастерства боксеров в спарринге.</p> | | | |
| 41. | | <p>Практическое занятие 33.</p> <p>Методика учета и контроля тренировочной нагрузки в уроке по совершенствованию спортивного мастерства боксеров.</p> | | | |
| 42. | | <p>Практическое занятие 34.</p> <p>Методика учета и контроля тренировочной нагрузки в уроке по совершенствованию спортивного мастерства боксеров.</p> | | | 10 |
| 43. | | <p>Практическое занятие 35.</p> <p>Тестирование 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).</p> <p><i>Первый рубежный контроль</i></p> | 2/10 | 20/52 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 44. | | Практическое занятие 36. Методика организации и проведения восстановительных мероприятий в тренировочном процессе квалифицированных боксеров. | | | |
| 45. | | Практическое занятие 37. Методика организации и проведения восстановительных мероприятий в тренировочном процессе квалифицированных боксеров. | | | |
| 46. | | Практическое занятие 38. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных двигательных и психических качеств боксеров в условном и вольном бою. | | | |
| 47. | | Практическое занятие 39. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных двигательных и психических качеств боксеров в условном и вольном бою. | | | |
| 48. | | Практическое занятие 40. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных двигательных и психических качеств боксеров в условном и вольном бою. | | | |
| 49. | | Практическое занятие 41. Моделирование соревновательного процесса боксеров в вольном бою и спарринге. | | | |
| 50. | | Практическое занятие 42. Моделирование соревновательного процесса боксеров в вольном бою и спарринге. | | | |
| 51. | | Практическое занятие 43. Моделирование соревновательного процесса боксеров в вольном бою и спарринге. | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--------|-------|-----|
| 52. | | Практическое занятие 44. Совершенствование навыков судейства в боксе. <i>Пятый текущий контроль</i> | 3/8 | 23/60 | 10 |
| 53. | | Практическое занятие 45. Совершенствование навыков судейства в боксе | | | |
| 54. | | Практическое занятие 46. Совершенствование навыков судейства в боксе | | | 10 |
| 2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование | | | 5/10 | 28/70 | 10 |
| Промежуточный контроль (зачет) | | | 22/30 | 100 | 20 |
| Итоговая сумма баллов за семестр | | | 50/100 | 100 | 108 |

| 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 №10 | 10 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Письменное задание по теме №16 | 10 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Письменное задание по теме №19 | 10 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Судейство соревнований по теме №27 | 10 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

«Технологии спортивной тренировки в ИВС – БОКС»

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Программа бакалавриата: «Спортивная тренировка в ИВС»

Кафедра теории и методики бокса

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 | |
| Заочная форма обучения 7 семестр | | | | | |
| 1. | 1 | Лекция №5 «Общая физическая подготовка боксеров в процессе спортивного совершенствования». Цель, задачи и содержание общей физической подготовки боксеров. Основные понятия и виды физических качеств, факторы, влияющие на их развитии. Средства и методы развития и совершенствования физических качеств в боксе. | | 1/1 | |
| 2. | | Практическое занятие 1. Проведение подготовительной части урока по боксу. Комплекс специально-подготовительных упражнений квалифицированных боксеров. | | | |
| 3. | | Семинар 5 Цель, задачи и содержание общей физической подготовки боксеров в процессе спортивного совершенствования. Средства и методы развития и совершенствования физических качеств в боксе. Первый текущий контроль. | 2/8 | 3/9 | 10 |
| 4. | | Практическое занятие 2. Тестирование ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м). | | | |
| 5. | 1 | Практическое занятие 3. Методика проведения урока по совершенствованию двигательных качеств квалифицированных боксеров. | | 4/10 | |
| 6. | | Практическое занятие 4. Методика проведения урока по развитию общей выносливости в боксе. | | | |
| 7. | | Практическое занятие 5. Методика проведения урока по развитию скоростно-силовых качеств в боксе. | | | |
| 8. | | Практическое занятие 6. Методика проведения урока по развитию ловкости, гибкости и координации движений в боксе. | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-------|----|
| 9. | 1 | <u>Лекция №6</u> «Специальная физическая подготовка боксеров в процессе спортивного совершенствования». Цель, задачи и содержание специальной физической подготовки боксера. Средства и методы развития и совершенствования специальных двигательных качеств в боксе. | | 5/11 | |
| 10. | 1 | Практическое занятие 7. Развитие общих и специальных двигательных качеств в боксе. Методика проведения тренировки по ОФП и СФП. | | 6/12 | |
| 11. | | Практическое занятие 8. Средства и методы совершенствования специальных двигательных качеств у квалифицированных боксеров в различные периоды спортивной подготовки. | | | |
| 12. | | <u>Семинар 6</u> Цель, задачи и содержание специальной физической подготовки боксера в процессе спортивного совершенствования. <i>Второй текущий контроль</i> | 2/8 | 8/20 | 10 |
| 13. | 1 | Практическое занятие 9. Методика проведения урока по развитию специальных физических качеств боксера. | | 11/23 | |
| 14. | 1 | <u>Лекция №7</u> «Технико-тактическая подготовка в процессе спортивного совершенствования в боксе». Цель, задачи и содержание. Взаимосвязь техники и тактики в боксе. Формирование и совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов боксеров. | | 9/21 | |
| 15. | | Практическое занятие 10. Организация процесса совершенствования специальных двигательных и психических качеств боксеров, в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 16. | 1 | Практическое занятие 11. Методика формирования и совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксеров с партнером и на специальных боксерских тренажерах. | | 10/22 | |
| 17. | | Практическое занятие 12. Методика организации и проведения «круговой тренировки» в совершенствовании технико-тактических приемов боксеров. | | | |
| 18. | | Практическое занятие 13. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки. | | | |
| 19. | | Практическое занятие 14. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|------|-------|----|
| 20. | | Практическое занятие 15. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки: (упражнения с партнером «условный бой»). | | | |
| 21. | | <u>Семинар 7</u> Цель, задачи и содержание технико-тактической подготовки в процессе спортивного совершенствования в боксе. <i>Третий текущий контроль</i> | 2/8 | 13/31 | 10 |
| 22. | | Практическое занятие 16. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»). | | | |
| 23. | 1 | Практическое занятие 17. Средства и методы регулирования спортивной формы боксеров в структуре тренировочного микроцикла переходного периода. | | 14/32 | |
| 24. | | Практическое занятие 18. 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 | |
| 25. | 1 | <u>Лекция №8</u> «Психологическая подготовка боксера». Цель, задачи и содержание психологической подготовки в боксе на различных этапах тренировочного процесса. | | 17/43 | |
| 26. | | Практическое занятие 19. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах. | | | |
| 27. | | Практическое занятие 20. Методика формирования и совершенствования навыков регуляции и саморегуляции предстартовых состояний боксеров. | 2/8 | 19/51 | 8 |
| 28. | | Практическое занятие 21. Совершенствование специальных физических и психических качеств боксера: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах. | | | |
| 29. | | Практическое занятие 22. Развитие специальных физических и психических качеств боксера в упражнениях с партнером: «условный», «вольный бой» и «спарринг». | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--------|-------|----|
| 30. | | Практическое занятие 23. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и специальных физических и психических качеств боксера в вольном бою и спарринге. | | | |
| 31. | 1 | Лекция №9 «Система восстановительных мероприятий в подготовке боксера». Цель, задачи и содержание восстановительных мероприятий в боксе. | | 20/52 | |
| 32. | | Практическое занятие 24. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. | | | |
| 33. | | Практическое занятие 25. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. Пятый текущий контроль. | 3/8 | 23/60 | 10 |
| 2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование | | | 5/10 | 28/70 | 10 |
| Промежуточный контроль (зачет) | | | 22/30 | 100 | 20 |
| Итоговая сумма баллов за семестр | | | 50/100 | 100 | 78 |

| 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)**«Технологии спортивной тренировки в ИВС – БОКС»**

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Программа бакалавриата: «Спортивная тренировка в ИВС»

Кафедра теории и методики бокса

4 курс

Заочная форма обучения

| 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 |
| <i>Заочная форма обучения 8 семестр</i> | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | 1 | <u>Семинар 8</u> Психологическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание психологической подготовки в боксе. Средства и методы формирования мотивации к занятиям боксом. Развитие необходимых психических качеств боксеров и формирование навыков регуляции предстартовых состояний в процессе спортивного совершенствования. | | 1/1 | |
| 2. | | Практическое занятие 1. Методика совершенствования специальных психических качеств боксеров в упражнениях с партером: («условный бой», «вольный бой», «спарринг», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»). | | | |
| 3. | | Практическое занятие 2. Методика формирования и совершенствования волевых качеств боксеров в тренировочном процессе | | | |
| 4. | 1 | <u>Лекция №10</u> «Содержание и структура тренировочных микроциклов в боксе». Оперативное и текущее планирование процесса спортивного совершенствования в боксе. | | 2/2 | |
| 5. | | Практическое занятие 3. Тестирование уровня ОФП: (прыжок в длину с места, бег 100м, подтягивание, бег 1000м). | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|------|------|----|
| 6. | | <u>Семинар 9</u> Содержание и структура тренировочных мезоциклов в боксе. Четвертное планирование процесса спортивного совершенствования боксеров. Реферат. Первый текущий контроль. | 5/12 | 7/14 | 10 |
| 7. | | Практическое занятие 4. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов и специальных двигательных и психических качеств боксера в условном и вольном бою. | | | |
| 8. | 1 | Практическое занятие 5. Моделирование соревновательного процесса боксеров в вольном бою и спарринге | | 8/15 | |
| 9. | | Практическое занятие 6. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 10. | | Практическое занятие 7. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 11. | | Практическое занятие 8. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 12. | | Практическое занятие 9. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 13. | 1 | Практическое занятие 10. Организация процесса совершенствования специальных двигательных и психических качеств боксеров, в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | 9/16 | 4 |
| 14. | | Практическое занятие 11. Организация процесса совершенствования специальных двигательных и психических качеств боксеров, в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |

| | | | | |
|-----|---|-----|-------|----|
| 15. | Практическое занятие 12. Организация процесса совершенствования спортивного мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 16. | Практическое занятие 13. Организация процесса совершенствования спортивного мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла подготовительного периода. | | | |
| 17. | Практическое занятие 14. Организация процесса совершенствования спортивного мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла соревновательного периода. | | | |
| 18. | Практическое занятие 15. Организация процесса совершенствования спортивного мастерства боксеров в структуре тренировочного микроцикла соревновательного периода. | | | |
| 19. | Практическое занятие 16. Средства и методы регулирования спортивной формы боксеров в структуре тренировочного микроцикла переходного периода. | | | |
| 20. | Практическое занятие 17. Средства и методы регулирования спортивной формы боксеров в структуре тренировочного микроцикла переходного периода. | | | |
| 21. | Лекция №11 «Содержание и структура тренировочных мезоциклов в боксе». Четвертное планирование процесса спортивного совершенствования в подготовительном, соревновательном и переходном периодах подготовки боксеров. | | | |
| 22. | Семинар 10. Годовое планирование процесса спортивного совершенствования в боксе. Содержание и структура тренировочных макроциклов в боксе. | 2/8 | 11/24 | 10 |
| 23. | Практическое занятие 18. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 24. | Практическое занятие 19. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|-----|-------|--|
| | | структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 25. | | Практическое занятие 20. Организация процесса совершенствования специальных двигательных и психических качеств боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 26. | | Практическое занятие 21. Организация процесса совершенствования специальных двигательных и психических качеств боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 27. | | Практическое занятие 22. Организация процесса спортивного совершенствования боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 28. | | Практическое занятие 23. Организация процесса спортивного совершенствования боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 29. | 1 | Практическое занятие 24. Организация процесса спортивного совершенствования боксеров в структуре тренировочного мезоцикла соревновательного периода. | | 12/25 | |
| 30. | | Практическое занятие 25. Организация процесса спортивного совершенствования боксеров в структуре тренировочного мезоцикла соревновательного периода. | | | |
| 31. | | Практическое занятие 26. Средства и методы регулирования спортивной формы боксеров в структуре тренировочного мезоцикла переходного периода. | | | |
| 32. | | Лекция № 12 «Содержание и структура тренировочных макроциклов в боксе». Годовое планирование процесса спортивного совершенствования в боксе. | | | |
| 33. | | Практическое занятие 27. Средства и методы регулирования спортивной формы боксеров в структуре тренировочного мезоцикла переходного периода. | | | |
| 34. | | Практическое занятие 28 | 2/8 | 14/33 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|-------|----|
| | | Соревновательная подготовка боксера. Совершенствование навыков судейства в боксе. Судейский семинар. <i>Третий текущий контроль.</i> | | | |
| 35. | 1 | <u>Лекция № 13</u> «Многолетняя спортивная тренировка в боксе». Перспективное планирование процесса спортивного совершенствования в боксе. Этапы, периоды и их содержание. | | 15/34 | |
| 36. | | Практическое занятие 29. Планирование и организация процесса многолетнего спортивного совершенствования в боксе. | | | |
| 37. | | <u>Семинар 11.</u> Многолетняя спортивная тренировка в боксе. Перспективное планирование процесса спортивного совершенствования в боксе. Этапы, периоды и их содержание. | | | 10 |
| 38. | | Практическое занятие 30. Развитие специальных восприятий боксеров: (сложные реакции, чувство дистанции, ориентация в пространстве) в упражнениях с партнером и на специальных тренажерах. | | | |
| 39. | | Практическое занятие 31. 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 | |
| 40. | 1 | Практическое занятие 32. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «вольном бою и спарринге». | | 18/45 | |
| 41. | | Практическое занятие 33. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», «спарринг», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»). | | | |
| 42. | | Практическое занятие 34. Организация процесса совершенствования технико-тактического мастерства боксеров в | | | |

| | | структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
|--|-----------------------------|---|--------|-------|-------------|
| 43. | | Практическое занятие 35. Развитие специальных физических и психических качеств боксера: (упражнения с партнером: «условный бой», «вольный бой», «спарринг», на боксерских снарядах и с тренером на «лапах»). | | | |
| 44. | | Практическое занятие 36. Организация процесса совершенствования специальных двигательных и психических качеств боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. | | | |
| 45. | | Практическое занятие 37. Формирование технико-тактических приемов атаки, защиты и контратаки и развитие специальных физических и психических качеств боксера в «условном» и «вольном бою» | | | |
| 46. | | Практическое занятие 38. Организация процесса спортивного совершенствования боксеров в структуре тренировочного мезоцикла подготовительного периода. План-график. Четвертый текущий контроль. | 2/7 | 20/52 | |
| 47. | 1 | Практическое занятие 39. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. | | 21/53 | |
| 48. | | Практическое занятие 40. Соревновательная подготовка боксера. Судейство. Деловая игра. Пятый текущий контроль. | 2/7 | 23/60 | 10 |
| 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 | 84 |
| 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 |

