

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
управления
дополнительного
образования

19.07.2022
дата

Курагина
подпись

К.А. Курагина
степень, звание, ФИО

№ регистрации 01-04-2022-0599-0561

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение основам бокса

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная
общеобразовательная
программа

регистрационный номер
Обучение основам бокса. Начальная подготовка
наименование

Структурное
подразделение-
разработчик

УСК ВятГУ
наименование

Лист согласования рабочей программы учебной дисциплины (модуля)

Обучение основам бокса

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная
общеобразовательная
программа

регистрационный номер

Обучение основам бокса. Начальная подготовка

наименование

Формы обучения

очная

наименование

Разработчики РП

Руководитель учебно-
спортивного
комплекса ВятГУ

Чащина Евгения Владимировна

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ ДИСЦИПЛИНОЙ (МОДУЛЕМ)

Цель дисциплины	Создание условия для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие боксом.
Задачи дисциплины	<p>Достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;</p> <p>Овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по боксу;</p> <p>Формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия боксом;</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;</p> <p>Удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся.</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Компетенция УК-1

Способность к сложно координационным двигательным действиям на основе базовой техники бокса		
Знает	Умеет	Владеет
<p>Основы техники безопасности при занятии боксом;</p> <p>Технические приемы, боевую стойку и передвижения.</p>	<p>Правильно использовать специальное (боксерское) оборудование;</p> <p>Передвигаться по рингу с использованием техники работы рук и ног.</p>	<p>Техникой верхнего боя и прямых ударов туловища (одиночных и двойных серий). Техническими приемами передвижения по рингу.</p>

Компетенция УК-2

Способность использовать на практике новые знания и навыки		
Знает	Умеет	Владеет
<p>Упражнения специальной физической подготовки и методику их выполнения.</p> <p>Технику движений одиночными и слитными шагами в различных направлениях.</p>	<p>Маскировать начало удара, нанесение обманных ударов, чередование атак, уходов и контратак.</p>	<p>Прямыми ударами в голову (особенно двойных ударов и серий) и защита от них.</p> <p>Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела и темы дисциплины	Общий объем (трудоемкость), часов	Аудиторная нагрузка, часов			Самостоятельная работа
		Всего	Лекций	Практических (семинарских) работ	
Раздел 1. Техника безопасности при занятиях боксом. Техника боевой стойки и передвижения.	6	6	-	6	-
Раздел 2. Основные технические приемы при занятиях боксом - прямые удары в туловище и голову - боковые удары в туловище и голову - одиночные и двойные серии ударов и защита от них - короткие удары снизу в туловище	6	6	-	6	-
Раздел 3. Применение технических приемов в ближней и дальней дистанции в условных боях	6	6	-	6	-
Раздел 4. Тактика ведения боя	6	6	-	6	-
ИТОГО	24	24	-	24	-

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Наименование темы	Наименование и содержание тем (занятий)	Трудоемкость, часов	Форма текущего контроля
1. Техника безопасности при занятиях боксом. Техника боевой стойки и передвижения.	Лекции	-	
	Практики, семинары	6	
	Лабораторные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
2. Основные технические приемы при занятиях боксом - прямые удары в туловище и голову - боковые удары в туловище и голову - одиночные и двойные серии ударов и защита от них - короткие удары снизу в туловище	Лекции	-	
	Практики, семинары	6	
	Лабораторные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
3. Применение технических приемов в ближней и дальней дистанции в условных боях	Лекции	-	
	Практики, семинары	6	
	Лабораторные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
4. Тактика ведения боя	Лекции	-	
	Практики, семинары	6	
	Лабораторные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Проведение промежуточной аттестации	Зачет	-	
	Подготовка к зачету	-	
	Экзамен	-	
	Подготовка к экзамену	-	
	ИТОГО	24	

ОПИСАНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Наименование тем (занятий)	Применяемые образовательные технологии (активные и интерактивные)
1. Техника безопасности при занятиях боксом. Техника боевой стойки и передвижения.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
2. Основные технические приемы при занятиях боксом - прямые удары в туловище и голову - боковые удары в туловище и голову -одиночные и двойные серии ударов и защита от них - короткие удары снизу в туловище	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
3. Применение технических приемов в ближней и дальней дистанции в условных боях	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
4. Тактика ведения боя	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература (основная)

- 1) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
- 2) Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (в ред. от 28.07.2012 №133-ФЗ).
- 3) Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
- 4) Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
- 5) Приказ Министерства спорта РФ от 9 февраля 2021 г. N 62 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс"
- 6) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
- 7) Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акоюн и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
- 8) Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011 - 287 с.
- 9) Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012 - 40 с.
- 10) Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. – 46 с.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Номер аудитории
Лекции	
Практики, семинары	Спортивный зал, учебный корпус №19
Лабораторные работы	
Самостоятельная работа	

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Боксерский ринг
Маты страховочные
Мягкое ковровое покрытие
Боксерские груши
Боксерские перчатки
«Лапы»
Защитные боксёрские шлемы
Капы

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7	Операционная система	ООО "Рубикон"

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Приложение к рабочей программе по дисциплине (модулю)

Обучение основам бокса

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная
общеобразовательная
программа

регистрационный номер

Обучение основам бокса. Начальная подготовка

наименование

Структурное
подразделение-
разработчик

УСК ВятГУ

наименование

	Professional and Professional K		
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Этап: Промежуточная аттестация по дисциплине в виде зачета

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: Оценка (зачтено, не зачтено)

Оценка	Критерий оценивания		
	знает	умет	владеет
Зачтено	Основы техники безопасности при занятии боксом. Сформированные, но содержащие отдельные пробелы в технических приемах и передвижениях по рингу.	Правильно использовать специальное (боксерское) оборудование. Передвигаться по рингу с использованием техники работы рук и ног.	Техникой верхнего боя и прямых ударов туловища (одиночных и двойных серий). Техническими приемами передвижения по рингу, нанесения ударов и защита от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И
(ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Этап: промежуточная аттестация

Развиваемое физическое качество	Компетенции	Вид вопроса	Уровень сложности	Элементы усвоения	Количество ответов
<p><u>Скоростные качества</u> Юноши, мужчины: Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)</p> <p>Девушки, женщины: Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)</p>	УК-1	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
<p><u>Скоростно-силовые качества</u> Юноши, мужчины: Прыжок в длину с места (не менее 100 см) Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)</p> <p>Девушки, женщины: Прыжок в длину с места (не менее 85 см)</p>	УК-1	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
<p><u>Силовые качества</u> Юноши, мужчины: Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)</p>	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1

<p>Девушку, женщины: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)</p>					
<p><u>Силовая выносливость</u> Юноши, мужчины: Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)</p> <p>Девушки, женщины: Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)</p>	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
<p><u>Координация</u> Юноши, мужчины: Челночный бег 3x10 м (не более 11 с) Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)</p> <p>Девушки, женщины: Челночный бег 3x10 м (не более 12 с) Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)</p>	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1

<u>СФП</u> Количество ударов по мешку за 8 с. (не менее 30 ударов) Количество ударов по мешку за 3 мин. (не менее 292 ударов)	УК-2	практический	базовый	Необходимо уложиться в норматив	1
--	------	--------------	---------	---------------------------------	---