

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Теоретико-методические основы бокса

**Код модуля**  
1163489(1)

**Модуль**  
Теория и методика спортивной подготовки в  
боксе

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- **Гайл Виктор Вадимович, Заведующий кафедрой, теории физической культуры**

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Теоретико-методические основы бокса**

<b>1.</b>	<b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>	3	
<b>2.</b>	<b>Виды аудиторных занятий</b>	Лекции Практические/семинарские занятия	
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Экзамен	
<b>4.</b>	<b>Текущая аттестация</b>	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Теоретико-методические основы бокса**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения (индикаторы)</b>	<b>Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
ПК-1 -Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов	3-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры 3-5 - Сделать обзор стандартов спортивной подготовки 3-7 - Интерпретировать содержание этапов спортивной подготовки П-1 - Разрабатывать модель тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами спортивной тренировки	Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен
ПК-2 -Способен осуществлять	3-3 - Объяснять процедуры спортивного отбора	Контрольная работа Лекции

<p>спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду</p>	<p>У-2 - Включать элементы спортивной ориентации в структуру учебно-тренировочного занятия</p>	<p>Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-3 -Способен проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>З-1 - Описывать содержание комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности З-3 - Сделать обзор базовых видов физкультурно-спортивной деятельности У-1 - Формировать структуру и содержание тренировочного занятия У-2 - Анализировать содержание тренировочного занятия по физической подготовке с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности У-3 - Обосновать использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для развития физических способностей: проектная деятельность</p>	<p>Контрольная работа Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-4 -Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта</p>	<p>З-5 - Интерпретировать структуру тренировочного занятия в зависимости от направленности на развитие определенного физического качества П-1 - Развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта У-1 - Формировать структуру и содержание тренировочного занятия в зависимости от направленности на развитие определенного физического качества</p>	<p>Контрольная работа Практические/семинарские занятия Экзамен</p>

<p>ПК-5 -Способен обучать технике выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения и совершенствовать ее</p>	<p>З-2 - Характеризовать теории обучения двигательным действиям У-1 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p>	<p>Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-6 -Способен организовывать и проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации</p>	<p>З-2 - Интерпретировать продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в в избранном виде спортивного единоборства З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта П-1 - Разрабатывать рекомендации для организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации У-2 - Обосновать структуру и содержание тренировочного занятия в зависимости от направленности в избранном виде спорта со спортсменами различной квалификации</p>	<p>Домашняя работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>
<p>ПК-7 -Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе подготовки спортсменов</p>	<p>З-2 - Интерпретировать место и роль индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов П-2 - Разрабатывать рекомендации по реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов У-2 - Формировать технологию индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов</p>	<p>Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен</p>

ПК-8 -Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психолого-методическое сопровождение соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Д-1 - Обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психолого-методическое сопровождение соревновательной деятельности в боксе	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен
ПК-22 -Способен организовать и провести дистанционные занятия физкультурно-спортивной направленности	Д-1 - Проводить дистанционные занятия по общей физической подготовке в боксе З-1 - Сделать обзор технических и технологических особенностей методов и форм дистанционного занятия У-2 - Обосновать план занятия в дистанционной форме	Домашняя работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.50</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	1,8	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.50</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.50</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.50</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	1,12	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00</b>		

<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет</b> <b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.00</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет</b> <b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – нет</b> <b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта – не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта – защиты – не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения

	обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

#### Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## **5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

### **5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля**

#### **5.1.1. Лекции**

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

#### **5.1.2. Практические/семинарские занятия**

Примерный перечень тем

1. Физическая подготовка боксеров.
2. Основы методики обучения и тренировки.
3. Планирование и управление учебно-тренировочных процессом.

Примерные задания

Тема: Физическая подготовка боксеров.

Проявление физических качеств у боксеров. Разбор силовых качеств, быстроты действий боксера, выносливости, гибкости, ловкости и тд. Средства физической подготовки боксера.

Тема: Основы методики обучения и тренировки.

Составление примерных планов и содержание учебно-тренировочных занятий (цель и задачи занятия, используемое оборудование и инвентарь, описание трех частей занятия).

Тема: Планирование и управление учебно-тренировочных процессом.

Планирование занятий: учебный план, программа занятий, примерная форма плана спортивных мероприятий, примерная форма учета спортивных результатов. Планирование индивидуального подхода боксера. Планирование и руководство учебно-тренировочными сборами, педагогический отбор в боксе.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

#### **Базовый**

##### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Структура тренировочного занятия. Силовая и кондиционная подготовке в боксе.

Примерные задания

Заполните таблицу. Укажите тренировочные блоки, для чего предназначен тренировочный блок и из каких упражнений состоит.

№	Тренировочные блоки	Для чего	Из чего состоит	
1	Разминка	Подготовить тело к предстоящей работе	Входит -суставная разминка -динамическая разминка -специальная разминка	Может входить МФР, стретчинг, мобилизация и активация.
2	Скоростно-силовой блок			
3				
4				
5				

LMS-платформа – не предусмотрена

### 5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Проведение соревнований по боксу.

Примерные задания

Написать в тетради конспект используя вопросы, написанные ниже, используя учебник «Бокс. Теория и методика». Авторы Ю.А.Шулик, А.А. Лавров., 2009 год. Уметь отвечать на вопросы.

1. Цель и задачи проведения соревнований по боксу.
2. Содержание положения о соревнованиях по боксу.
3. Формы проведения соревнований по боксу.
4. Перечень мероприятий по материальному обеспечению соревнований по боксу.
5. Состав судейской коллегии.
6. Принцип оценки технических действий в боксе.
7. Перечень запрещенных действий и степень наказаний в боксе.
8. Обязанности главного судьи.
9. Обязанности бокового судьи.
10. Обязанности рефери в боксе.
11. Обязанности судьи-информатора.
12. Порядок заполнения судейской записки.
13. Порядок выявления победителей.

LMS-платформа – не предусмотрена

### 5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

### 5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. 1. Единоборства. Характеристика. Классификация. 2. Бокс. Определение. Технические средства ведения соревновательного поединка. Классификация. 3. Средства физической культуры. Их характеристики. 4. Методы физической культуры. Их характеристика. 5. Принцип непрерывности тренировочного процесса. 6. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. 7. Суперкомпенсация определение. Принцип суперкомпенсации. 8. Принцип постепенного наращивания развивающе -тренирующих воздействий. 9. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузки. 10. Принцип циклического построения занятий. 11. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. 12. Обучение двигательным действиям. Понятие умение и навык. Последовательность обучения. 13. Последовательность обучения в боксе. 14. Классификация упражнений в боксе. 15. Сила. Определение. Классификация. Характеристика. Методика тренировки. 16. Выносливость. Определение. Классификация. Характеристика. Методика тренировки мышечной выносливости. 17. Гибкость. Определение. Классификация. Характеристика. Методика тренировки, направленная на развитие активной гибкости. (знать реакции нервной системы на растягивающие упражнения). 18. Основные физические качества в боксе. Определения. Методика развития. 19. Понятие мышечная гипертрофия. Мышечный поперечник. Методика тренировки, направленная на гипертрофию. 20. Методика тренировки, направленная на специальную выносливость в боксе. 21. Методика тренировки скоростно–силовых качеств в боксе. 22. Методика развития акцентированного удара в боксе. Стороны спортивной тренировки. Требования к технике в боксе. 23. Планирование тренировки в циклах. Их разновидности. Планирование на примере бокса. 24. Планирование тренировки в мезоциклах.

LMS-платформа – не предусмотрена

### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Профессиональное воспитание	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-6	П-1	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен