

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Общая физическая подготовка в боксе

Код модуля
1158790(0)

Модуль
Теория и методика спортивной подготовки в
боксе

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Шурманов Евгений Александрович	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Директор института	

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Шурманов Евгений Александрович, Директор института,

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Общая физическая подготовка в боксе**

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Общая физическая подготовка в боксе**

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

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-3 -Способен проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	3-1 - Описывать содержание комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности 3-2 - Объяснять структуру тренировочного занятия 3-5 - Интерпретировать использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для развития физических способностей П-1 - Осуществлять обоснованный выбор средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в	Домашняя работа Контрольная работа Практические/семинарские занятия Экзамен

	зависимости от целей, структуры и содержания тренировочного занятия У-1 - Формировать структуру и содержание тренировочного занятия	
ПК-21 -Способен проводить материально-техническое оснащение тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта	Д-1 - Проводить материально-техническое оснащение занятий по боксу З-1 - Привести примеры спортивного инвентаря У-2 - Готовить спортивный инвентарь	Домашняя работа Контрольная работа 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

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лекциям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1.00		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	1,10	50
<i>контрольная работа</i>	1,16	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.40		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.60		

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

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

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

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. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Приседания со штангой, приседания с собственным весом. Выпады на месте.
2. Становая тяга. Наклоны со штангой. Тяга.
3. Подтягивания на перекладине.
4. Экстензия.
5. Жим штанги, гантелей.
6. Отжимания.
7. Отведение плеч, сгибание туловища, подъем ног.

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. Характеристика упражнений: приседания со штангой, приседания с собственным весом.
2. Характеристика упражнений: выпады на месте, наклоны со штангой, подтягивания на перекладине.
3. Характеристика упражнений: становая тяга, тяга горизонтального блока, тяга вертикального блока.

Примерные задания

Укажите характеристики упражнений. Впишите верное.

Сокращения:

И.П. - Исходное положение

М.Г. – мышечные группы

1. Приседания со штангой.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные мышечные группы (далее м.г.)

2. Приседания с собственным весом.

Исходное Положение (далее И.П.):

Движение:

Методические указания:

3. Выпады на месте.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

4. Выпады на месте.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

5. Становая тяга.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы

Воздействие на основные м.г.:

6. Становая тяга.

ИП:

Движение:

Методические указания:

7. Наклоны со штангой

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

8. Наклоны со штангой

ИП:

Движение:

Методические указания:

9. Тяга горизонтального блока.

Глобальность упражнения

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

10. Тяга горизонтального блока.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

11. Подтягивание на перекладине.

Глобальность упражнения:

Работающие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

12. Подтягивание на перекладине.

ИП:

Движение:

Методические указания:

13. Тяга вертикального блока.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

14. Тяга вертикального блока.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Характеристика упражнений: экстензия.

2. Характеристика упражнений: тяга штанги в наклон, жим штанги лежа, жим гантелей лежа.

3. Характеристика упражнений: отжимания, сгибание рук, отведение плеч.

4. Характеристика упражнений: сгибание туловища, подъем ног.

Примерные задания

Укажите характеристики упражнений. Впишите верное.

Сокращения:

И.П. - Исходное положение

М.Г. – мышечные группы

1. «Экстензия». Вариант 1

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы -

В зависимости от того на какой высоте установлены стойки можно выделить несколько вариантов выполнения.

И.П.: Стойки ниже тазобедренного сустава.

Работающие мышцы:

Движение:

2. «Экстензия». Вариант 2

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы -

В зависимости от того на какой высоте установлены стойки можно выделить несколько вариантов выполнения.

И.П.: Стойки выше тазобедренного сустава, фиксируют тазовые кости. Работающие мышцы:

Движение:

3. «Экстензия». Вариант 3

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы -

В зависимости от того на какой высоте установлены стойки можно выделить несколько вариантов выполнения.

И.П.: Стойки на уровне тазобедренного сустава.

Движение:

Методические указания:

4. Тяга штанги в наклоне

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы :

Воздействие на основные м.г.:

5. Тяга штанги в наклоне

ИП:

Движение:

Методические указания:

6. Жим штанги лежа.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы :

Воздействие на основные м.г.:

7. Жим штанги лежа.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

8. Жим штанги лежа узким хватом.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

9. Жим штанги лежа узким хватом.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

10. Жим гантелей лежа

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

11. Жим гантелей лежа

И.П.:

Движение:

Методические указания:

12. Приведение плеч в кроссовере стоя.

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав :

Воздействие на основные м.г.:

13. Приведение плеч в кроссовере стоя.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

14. Отжимание на брусьях широким хватом.

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав:

Воздействие на основные м.г.:

15. Отжимание на брусьях широким хватом.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

16. «Сгибание рук» со штангой стоя.

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав:

Воздействие на основную м.г.:

17. «Сгибание рук» со штангой стоя.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

18. Разгибание предплечья на блоке.

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав:

Воздействие на основную м. г.:

19. Разгибание предплечья на блоке.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

20. Жим гантелей сидя вверх.

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав:

Воздействие на основные м.г.:

21. Жим гантелей сидя вверх.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

22. Отведение плеч (с гантелями).

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав:

Воздействие на основную м.г.:

23. Отведение плеч (с гантелями).

И.П.:

Движение:

Методические указания:

24. Отведение плеч (с гантелями) в наклоне.

Глобальность упражнения:

Рабочий сустав:

Воздействие на основную м.г.:

25. Отведение плеч (с гантелями) в наклоне.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

26. Сгибание туловища лежа.

Рабочие суставы:

Воздействие на основную м.г.:

27. Сгибание туловища лежа.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

28. Обратное сгибание туловища.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основную м.г.:

29. Обратное сгибание туловища.

И.П.:

Движение:

Методические указания:

30. Подъем ног в упоре на предплечьях.

Глобальность упражнения:

Рабочие суставы:

Воздействие на основные м.г.:

31. Подъем ног в упоре на предплечьях.

ИП.:

Движение:

Методические указания:

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Перечислите плоскости, в которых определяется анатомическое положение тела, а так же виды движений в данных плоскостях.
2. Дайте определение, что такое кифоз.
3. Дайте определение, выносливость.
4. Дайте определение - пронация, супинация.
5. Группа мышц, приводящая плечо к корпусу?
6. Перечислите основные системы энергообеспечения.
7. Дайте определение - мышечный баланс.
8. Перечислите пять основных физических способностей человека.
9. Дайте определение – гибкость.
10. Что является структурно-функциональной единицей нервной системы.
11. Что такое АТФ?
12. Напишите формулу для расчета максимальной ЧСС.
13. На какие части делит фронтальная плоскость, тело человека.
14. Как называется тип мышечного сокращения, при котором длина мышцы не меняется, а напряжение повышается?
15. Дайте определение - силовая выносливость.
16. Какие существуют 3 вида упражнений, которые можно разделить по анатомическому признаку, степени воздействия на организм?
17. При составлении программы, какое соотношение интенсивности и объема в рамках одного тренировочного занятия, тренировочный эффект будет достигнут?
18. Перечислите тренировочные эффекты силовой тренировки.
19. Перечислите параметры, определяющие объем силовой тренировки.
20. Разминка в начале тренировки состоит из 3 частей, перечислите их и опишите из чего состоит.
21. Приседания со штангой на плечах. Воздействие на основные мышечные группы.
22. Дайте биомеханический анализ движения упражнения отжимание от пола с широкой постановкой рук.
23. Дайте биомеханический анализ движения упражнения жим штанги лежа, спортивный вариант.

24. Дайте биомеханический анализ движения упражнения подтягивания на перекладине широким хватом.
25. Дайте биомеханический анализ движения упражнения выпады на месте, выпады в движении.
26. Классификация упражнений по ОФП.
27. Что такое ОФП? Дайте определение.
28. Что такое Функциональный тренинг? Дайте определение.
29. Методика тренировки ОФП в боксе.
30. Планирование ОФП в годовом тренировочном цикле. ОФП в недельном цикле.
- 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-4	П-1	Домашняя работа Контрольная работа Практические/семинарские занятия Экзамен