

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

**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** **Специальная физическая подготовка в боксе**

<b>1.</b>	<b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>	3	
<b>2.</b>	<b>Виды аудиторных занятий</b>	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** **Специальная 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

<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-3 -Способен проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	З-1 - Описывать содержание комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности З-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 зависимости от целей,	Домашняя работа Контрольная работа Практические/семинарские занятия Экзамен

	<p>структуры и содержания тренировочного занятия</p> <p>У-3 - Обосновать использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для развития физических способностей:</p> <p>проектная деятельность</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</p> <p>П-1 - Развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта</p> <p>У-1 - Формировать структуру и содержание тренировочного занятия в зависимости от направленности на развитие определенного физического качества</p>	<p>Домашняя работа</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Практические/семинарские занятия</p> <p>Экзамен</p>
<p>ПК-5 -Способен обучать технике выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения и совершенствовать ее</p>	<p>З-3 - Сделать обзор техники выполнения специальных упражнений</p> <p>З-4 - Сделать обзор техники выполнения соревновательных упражнений в избранном виде спортивного единоборства</p> <p>П-1 - Осуществлять обоснованный выбор методик обучения технике выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения и совершенствования ее</p> <p>П-2 - Иметь практический опыт совершенствования техники соревновательного упражнения в избранном виде спортивного единоборства</p> <p>У-2 - Обосновать последовательность обучения специальным упражнениям в избранном виде спортивного единоборства</p>	<p>Домашняя работа</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Практические/семинарские занятия</p> <p>Экзамен</p>

	У-3 - Обосновать методику обучения технике соревновательного упражнения в избранном виде спортивного единоборства	
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

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	3,8	50
<i>домашняя работа</i>	3,12	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.4</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>экзамен</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>0.6</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
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. Упражнения для развития быстроты реакции боксера.
2. Упражнения для развития боевой ловкости боксера.
3. Упражнения для развития специальной выносливости боксера.
4. Упражнения боксера для выработки умения расслабляться в бою.
5. Упражнения для постановки ударов боксера.

Примерные задания

Упражнения для развития быстроты реакции боксера.

Развитие быстроты реакции при атаке (упражнения в вольном бою, упражнения с партнером в перчатках, упражнения в нанесении ударов по лапам). Развитие быстроты реакции при защите (упражнения с партнером в условном бою). Развитие быстроты реакции при контратаке (упражнения в вольном бою, упражнения с лапами).

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. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития быстроты.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.
5. Упражнения для развития гибкости.

Примерные задания

Представить комплекс упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Комплексы специальной физической подготовки.

Примерные задания

Разработать комплексы специальной физической подготовки. Провести физиологическую оценку комплексов по мощности их воздействия (гликолитическая, аэробная, аэробно-гликолитическая). Уточнить последовательность применения комплексов, количество кругов в зависимости от возраста спортсменов и тд.

Пример:

I комплекс:

Бег 600 метров;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз;

Прыжки вперед из положения полуприседа – 10 прыжков;



Разгибание туловища из положения лежа на животе – 10 раз;  
Бег-30 метров;  
Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа – 10 раз;  
Прыжки вперед из положения полуприседа – 10 прыжков;  
Разгибание туловища из положения лежа на животе – 10 раз.

II комплекс:

Спрыгивания и напрыгивания на скамейку высотой 40 см – 30 с;  
Удары "кувалдой" (5 кг) по баллону – 1 мин;  
Бой с тенью с набивным мячом (2,5 кг) – 1 мин;  
Прямые удары с максимальной скоростью 10с x 6;  
Скакалка с ускорениями 10 с x 5.

III комплекс:

Толчок грифа штанги от груди вперед (5 кг) – 30 с;  
Броски теннисного мяча на дальность – 1 мин;  
Броски набивного мяча (2,5 кг) – 1 мин;  
Бой с тенью (прямые удары) – 45 с.

IV комплекс:

Бой с тенью с гантелями (200 г.) с ускорениями – 4 раунда x 1 мин;  
Выпрыгивания вверх с касанием туловища коленями – 3 раза x 4;  
Сгибание и разгибание рук из положения упора сзади – 10 раз x 4;  
Выпрыгивания вверх из положения глубокого седа – 8 раз x 4.  
LMS-платформа – не предусмотрена

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

#### **5.3.1. Экзамен**

Список примерных вопросов

1. Развитие быстроты реакции при атаке (упражнения в вольном бою, упражнения с партнером в перчатках, упражнения в нанесении ударов по лапам). 2. Развитие быстроты реакции при защите (упражнения с партнером в условном бою). 3. Развитие быстроты реакции при контратаке (упражнения в вольном бою, упражнения с лапами). 4. Элементарные имитационные упражнения. 5. Сложные имитационные упражнения — «бой с тенью». 6. Упражнения без партнера — имитационные упражнения. 7. Упражнения с боксерскими снарядами — удары по мешку, груше, настенной подушке, пунктболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам. 8. Боевые упражнения с партнером. 9. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса. 10. Упражнения на расслабление мышц туловища. 11. Упражнение на расслабление мышц ног. 12. Специальные упражнения на расслабления в бою: имитационные, с боксерскими снарядами и с партнером. 13. Удары по мешку. 14. Удары по насыпной груше. 15. Удары по пунктболу. 16. Удары по настенной подушке. 17. Удары по пневматической груше. 18. Удары по лапам. 19. Упражнения для выработки умения маневрировать. 20. Упражнения для постановки дыхания. 21. Упражнения в атаке, защите и контратаке.

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-5	П-1	Домашняя работа Контрольная работа Практические/семинарские занятия Экзамен