

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А.Солонкин

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Избранный вид спорта. Бокс.

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта. Бокс» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Акимченков Сергей Владимирович-преподаватель комиссии профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК дисциплин профессионального цикла**

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ЦК профессионального цикла  Федоров В.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО 02.02 «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. БОКС»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СОО 02.02 «Избранный вид спорта. Бокс» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

	ответственность за решение;	работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
	- оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
практические занятия	78
в том числе:	
теоретическое обучение	10
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. БОКС		90	
I курс		88	
Раздел 1. Предмет и задачи курса		10	
Тема 1 Избранный вид спорта (бокс) как учебная дисциплина.	Содержание материала: <i>Техника безопасности на занятиях ИВС. Введение в курс предмета. Предмет и задачи курса. Этапы развития бокса. Материально-техническая база.</i>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Общие характеристики видов подготовки боксеров.		78	
Тема 2.1. Физическая подготовка боксеров	Содержание материала: <i>Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы и ловкости. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости и ловкости. Значение разминки перед соревнованиями. Выполнение нормативов комплекса ГТО.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2.	Содержание материала: <i>Основные боевые стойки. Перемещения и передвижения.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Техническая подготовка боксеров	<i>Виды ударов и защитных действий.</i> <i>Техника прямых ударов.</i> <i>Техника боковых ударов.</i> <i>Техника удара снизу (апперкота).</i> <i>Техника отбивов от удара.</i> <i>Техника уклона от удара.</i> <i>Техника нырка от удара.</i> <i>Техника подставок от удара.</i>		
Тема 2.3. Тактическая подготовка боксеров	Содержание материала: <i>Разновидности дистанций.</i> <i>Контрудары на дальней дистанции.</i> <i>Атакующие удары на дальней дистанции.</i> <i>Контрудары на ближней дистанции.</i> <i>Атакующие удары на ближней дистанции.</i> <i>Классификация ударов и контрударов в стойке.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор, сканер, принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала бокса:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Ринг боксерский	комплект	1
5.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
6.	Мат гимнастический	штук	4
7.	Мешок боксерский 120 см, 140 см, 160 см	штук	9
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	3
10.	Палка железная прорезиненная –«бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
11.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
12.	Подушка боксерская настенная	штук	2
13.	Секундомер электронный	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	15
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	6
17.	Часы информационные	штук	1
18.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
19.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.
2. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса. М., Инсан, 2006. — 584 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. Теория и практика. М., Инсан, 2021. — 776 с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
6. Правила вида спорта «бокс» (утв. приказом Минспорта России от 21.12.2023 № 1046)
7. Даутова, О.Б., Крылова, О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении : Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпициной. - СПб. : КАРО, 2006. - 176 с.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография / В.Б. Иссурин. — М.: Спорт, 2016. — 464 с.
9. Бокс: учебное пособие для тренеров / Под. ред. К.В.Градополова/. — М.: ФиС, 1963. — 287 с.
10. Бокс. Энциклопедия // Составители: В.Марков, В.Штейнбах //. — М.: «Человек», 2011. — 656 с.

Дополнительные источники:

Учебники и учебные пособия:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.— 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493с.
2. Денисов, Б.С. Техника-основа мастерства в боксе. — М.: ФиС, 1957. — 271 с.
3. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе. — М.: ФиС, 1968. — 95 с.
4. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учеб. пособие / Моск. гос. строит. ун-т; В.С. Гарник .— 2-е изд. (эл.) .— Москва : Изд-во МИСИ-МГСУ, 2017 .— 177 с
5. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов .— Москва : ТВТ Дивизион, 2019 .— 160 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1.	составление словаря терминов, кроссворда составление доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.3.	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, фронтальный опрос контрольное тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.2.	составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) выполнение нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете