

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов и модель модульно-рейтинговой системы оценки знаний разрабатываются или адаптируются в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в трех основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

- собственно самостоятельная работа, организуемая студентом и рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

С учетом специфики и профиля образования наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются:

- выполнение задания в форме рефератов;
- подготовка к опросу по темам учебной дисциплины;
- индивидуальное изучение литературы по темам учебной дисциплины.

ПРИМЕРНЫМ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Совершенствование основных положений боксера.
2. Совершенствование прямых ударов в голову и туловище.
3. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище.
4. Совершенствование боковых ударов в голову и туловище.
5. Совершенствование двухударных серий.
6. Совершенствование трехударных серий.
7. Совершенствование многоударных серий.
8. Обучение и совершенствование ответных контратакующих действий.
9. Обучение и совершенствование встречных действий.
10. Обучение и совершенствование наступательных тактических действий.
11. Обучение и совершенствование оборонительных тактических действий.
12. Развитие специальных физических качеств боксеров различного уровня подготовленности.
13. Развитие специализированных двигательных восприятий.
14. Обучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров-левшей.

15. Совершенствование умений и навыков наглядного представления при обучении основным положениям боксера.

16. Совершенствование умений и навыков наглядного представления при обучении ударным действиям.

17. Совершенствование умений и навыков наглядного представления при обучении защитным действиям.

18. Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям на дальней дистанции.

19. Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям на средней дистанции.

20. Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям на ближней дистанции.

21. Особенности психологического воздействия тренера в учебно-тренировочном процессе боксеров различной квалификации.

ПРИМЕРНЫМ ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИИ

- 1) Терминология бокса.
- 2) Обеспечение безопасности занятий боксом и профилактика травматизма.
- 3) Цели, задачи, содержание тренировки.
- 4) Структура и классификация упражнений.
- 5) Общие основы техники упражнений.
- 6) Формы организации занятий боксом.
- 7) Техническая подготовка спортсменов в боксе.
- 8) Психологическая и тактическая подготовка.
- 9) Правила соревнований и методика судейства.
- 10) Основы методики обучения боксом.
- И) Методика подготовки юных спортсменов.
- 12) Методика преподавания бокса в школе и вузе.
- 13) Физические качества, развиваемые в процессе занятий боксом.
- 14) Физическая и функциональная подготовка.
- 15) Физический аспект в системе подготовки в боксе.
- 16) Система отбора и ориентации.
- 17) Управление подготовкой спортсменов в боксе.
- 18) Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности.
- 19) Документы планирования и учета.
- 20) Организационно-методический аспект системы подготовки в спортивных клубах.
- 21) Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

- 1) Индивидуальные манеры боя в современном боксе.
- 2) Обучения технике основных положений в боксе.

- 3) Обучения технике прямых ударов.
- 4) Обучение технике передвижений.
- 5) Обучение технике защитных действий.
- 6) Обучение технике ударов снизу.
- 7) Развитие быстроты действий боксера на этапе начального обучения.
- 8) Развитие специальной силы боксера.
- 9) Структура физических качеств боксеров на этапе начального обучения.
- 10) Индивидуальный подход на этапе начального обучения.
- П) Обучение тактике начинающих боксеров.
- 12) Особенности психологической подготовки на этапе начального обучения.
- 13) Совершенствование атакующих действий.
- 14) Совершенствование контратакующих действий.
- 15) Обучение технике ближнего боя.
- 16) Совершенствование специальной быстроты действий боксера.
- 17) Совершенствование специальной выносливости.
- 18) Совершенствование координационных способностей на различных этапах обучения.
- 19) Совершенствование быстроты и точности ударов.
- 20) Совершенствование технике ложных действий.
- 21) Совершенствование комбинированных защит.
- 22) Особенности подготовки боксера-левши.
- 23) История развития бокса в Беларуси (1992 - 2005 гг.).
- 24) Технические средства обучения в боксе.
- 25) Бокс как средство воспитания.
- 26) Воспитание волевых качеств.
- 27) Регулирование веса тела в соревновательном периоде.
- 28) Роль успеха и поражения в спортивной карьере спортсмена.
- 29) Совершенствование вестибулярной устойчивости в боксе.
- 30) Совершенствование работоспособности на различных этапах подготовки.
- 31) Отбор в боксе как проблема.
- 32) Анализ результатов выступлений сильнейших боксеров республики в олимпийском цикле.
- 33) Модельные характеристики боксеров различной квалификации.
- 34) Особенности методики подготовки боксеров учебно-тренировочных групп.
- 35) Основные направления работы в группах спортивного совершенствования.
- 36) Особенности подготовки боксеров тяжелых весовых категорий.
- 37) Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной

асимметрии.

38) Совершенствование тактики боксера на этапе высшего спортивного мастерства.

39) Секундирование в боксе.

40) Подготовка боксера-новичка к соревнованиям.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1) Видеокамера и видеоаппаратура для анализа техники выполнения боевых действий.

2) Компьютерное обеспечение для выхода в интернет.

3) Видеозаписи с чемпионатов мира и Европы по боксу.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины.

1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;

- наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;

- практические: упражнения, учебные практики;

- работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

2) Методы стимулирования учебной деятельности:

- учебные дискуссии;

- убеждение в значимости учения;

- поощрение и порицание в учении;

3) Методы контроля и самоконтроля:

- методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;

- методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы.

Практический контроль: учебные практики.

Предметно ориентированные технологии:

1) Технология полного усвоения знаний.

2) Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1) Технология развивающего обучения.

2) Технология проблемного обучения.

3) Технология обучения как учебного исследования.

4) Технология коллективной мыследеятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)» в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

- 1) Собеседования.
- 2) Доклады на семинарских занятиях.
- 3) Устные зачеты.
- 4) Устные экзамены.

Письменная форма:

- 1) Рефераты.
- 2) Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

- 1) Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
- 2) Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
- 3) Курсовая работа с её устной защитой.
- 4) Зачеты.
- 5) Экзамены.
- 6) Взаимное рецензирование студентами курсовых работ.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

1 (один) балл, не зачтено - Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

2 (два) балла, не зачтено - Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий

3 (три) балла, не зачтено - Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной

подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий

4 (четыре) балла, зачтено - Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

5 (пять) баллов, зачтено - Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий

6 (шесть) баллов, зачтено - Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной

учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

7 (семь) баллов, зачтено - Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

8 (восемь)баллов, зачтено - Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам зачтено учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

9 (девять) баллов, зачтено - Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам зачтено учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной

терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

10 (десять) баллов, зачтено - Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам зачтено учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Теория спорта / под. Ред. В.Н.Платонова. - Киев: Вища школа. - 1987.-424 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.
3. Дмитриев, А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии: Учебно-методическое пособие / А. В. Дмитриев; АФВиС Республики Беларусь; Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения и др. - Минск, 2000. - 76 с.
4. Медведев, В.В. Психологическая подготовка боксеров: Метод.разраб.для слушателей Высш.шк.тренеров,фак.повышения квалификации Академии / В.В.Медведев, В.Г.Черный; Рос.гос.акад.физ.культуры. - М., 1993. - 36 с.
5. Романенко, М.И. Бокс: / М. И. Романенко. - Киев: Вища школа, 1985.-319 с.
6. Котешев, В.Е. Методические основы контроля за подготовленностью боксеров с использованием тренажерно-измерительных средств: Учебное пособие / В. Е. Котешев. - Краснодар: Краснодарские известия, 1996. - 128 с.
7. Планирование учебно-тренировочного процесса по боксу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод, рекомендации / НИИ физ. культуры и спорта Республики Беларусь; Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения; разраб. С.А.Сергеев [и др.]. - Минск, 2000. - 18 с.
8. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования: Учебник / В. И. Филимонов. - Москва: ИНСАН, 2001. - 400 с.
9. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: Учебное пособие / В. И. Филимонов. - Москва: ИНСАН, 2000. - 432 с.
10. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера: практическое пособие / М. Н. Петров. - Минск: Книжный Дом, 2008. - 320 с.
11. Романенко М.И. Молодому тренеру по боксу / М. И. Романенко. - Киев: Здоровье, 1983. - 112 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

12. Дмитриев, А.В. Защитные действия в современном боксе / А.В.Дмитриев, Атам Субхи Таисир, С.А.Сергеев. - Минск: «Бонем», 2002. - 127 с.
13. Дмитриев, А.В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: методические рекомендации / А.В.Дмитриев. - Минск, 2008. - 44 с.

14. Мокеев, Г.И. Бокс: проблемы и решения / Г.И.Мокеев, А.Г.Ширяев, Р.М.Мулашов. - Уфа: БАИСК. КН. Изд-во, 1989. - 144 с.
15. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б.Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
16. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б.Никифоров, И.Б.Викторов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 216 с.
17. Остьянов, В.Н. Бокс. Учебное пособие / В.Н.Остьянов, И.И.Гайдамак. - Киев, Олимпийская литература, 2001. - 239 с.
18. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования: учебно-методическое пособие / С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко. - Минск: АФВиС, 1995. - 121 с.
19. Шатков, Г.И. Юный боксер / Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 127 с.
20. Кузнецов, А.Х. Многоуровневая подготовка боксеров / А.Х.Кузнецов. - СПб.: Астерион, 2013. - 60 с.
21. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И.Филимонов. - М.: ИНСАН.-2011.-478 с.
22. Теория и методика бокса: учебник / под.ред.Е.В.Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.

Утверждены на заседании кафедры протокол № 2 от 06.09.2023