|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аннотация** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Рабочей программы дисциплины** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |  |  |
| Дисциплина  | Элективные курсы по физической культуре и спорту (бокс)  |  |  |
| Направление подготовки  | 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  |  |  |
| Профиль  | Программное обеспечение автоматизированных систем  |  |  |
| Объем дисциплины  | 0 з.е  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации  | Зачет |  |  |
|  |  | Зачет |  |  |
|  |  | Зачет |  |  |
| **Краткое** **содержание** **дисциплины**   |
|  |  |  |
|  |
| Тема | Наименование темы |  |
| Тема 1. | Введение. |  |
| Тема 2. | Основные положения боксеров в бою. |  |
| Тема 3. | Обучение нанесению ударов. |  |
| Тема 4. | Обучение защитам. |  |
| Тема 5. | Изучение техники нанесения контрударов. |  |
| Тема 6. | Изучение техники нанесения ударов с различных дистанций. |  |
| Тема 7. | Изучение приемов. |  |
| Тема 8. | Изучение тактических действий. |  |
| Тема 9. | Условный бой. |  |
| Тема 10. | Обучение выполнению технических действий с максимальной быстротой иточностью. |  |
| Тема 11. | Обучение упражнениям на развитие скоростно-силовой выносливости. |  |
| Тема 12. | Вольный бой. |  |
| Тема 13. | Соревновательная практика. Обучение ведения боя с боксерами, придерживающихсяразличных манер ведения боя. |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Список** **литературы**   |
|  |  |  |  |  |  |
| **Основная литература:** |
|  1. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдачанормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт,2022. - 148 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495699 |
|
|  2. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В.А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы пофизической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. -Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496335 |

|  |
| --- |
|  3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронныйресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа:https://urait.ru/bcode/488898 |
|  4. Копцев К. Н., Меньшиков О. В., Гаракян А. И., Хусяйнов З. М. Теория и методика бокса.Акцентированные и точные удары [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва:Юрайт, 2023. - 174 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/517910 |
|  |
| **Дополнительная литература:** |
|  1. Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д. Специфика и особенности занятий физической культурой состудентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) [Электронныйресурс]:Монография. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. – Режимдоступа: https://znanium.com/catalog/product/1031831 |
|
|  2. Стрельников В.А., Толстиков В.А., Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе[Электронный ресурс]:Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021.- 112 с. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1216376 |
|  3. Манин С. А., Кочерьян М. А. Основы методики занятий боксом [Электронныйресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 – Режимдоступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p490382.pdf |
|  4. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости устудентов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ИздательствоУрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf |
|  5. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Методика проведения занятий по различным видамединоборств [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ИздательствоУрГЭУ, 2019. - 185 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492996.pdf |
|  6. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способыоценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие. -Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа:http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf |
|  7. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебникдля вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489224 |
|  8. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическаяподготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебное пособиедля вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495814 |
|  9. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основыфизической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. -194 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496822 |
|  |
| **Перечень** **информационных** **технологий,** **включая** **перечень** **лицензионного** **программного** **обеспечения** **и** **информационных** **справочных** **систем,**  **онлайн** **курсов,** **используемых** **при** **осуществлении** **образовательного** **процесса** **по** **дисциплине**   |
|  |
| **Перечень лицензионного программного обеспечения:** |
|  |
| Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
| МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
|  |
| **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-****телекоммуникационной сети «Интернет»:** |
| Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока   |
| Справочно-правовая система Консультант +. Срок действия лицензии до 31.12.2023    |

|  |
| --- |
| Аннотацию подготовил: Кочерьян М.А.  |

.