|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Аннотация** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Рабочей программы дисциплины** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта | | | |  |  |
| Дисциплина | | Элективные курсы по физической культуре и спорту (бокс) | |  |  |
| Направление подготовки | | 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем | |  |  |
| Профиль | | Разработка и администрирование информационных 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 и точностью. | | | |  |
| Тема 11. | Обучение упражнениям на развитие скоростно-силовой выносливости. | | | |  |
| Тема 12. | Вольный бой. | | | |  |
| Тема 13. | Соревновательная практика. Обучение ведения боя с боксерами, придерживающихся различных манер ведения боя. | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Список** **литературы** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Основная литература:** | | | | | |
| 1. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов 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 по физической 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 [Электронный ресурс]: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 со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) [Электронный ресурс]:Монография. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. – Режим доступа: 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 [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p490382.pdf |
| 4. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 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 видам единоборств [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 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 способы оценки 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]:Учебник для 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 физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие для 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 основы физической 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 Консультант +. Срок действия лицензии до 31.12.2023 |
| Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока |

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

.