|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аннотация** | | |  |
| **Рабочей программы дисциплины** | | |  |
|  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта | | | |
| Дисциплина | | Элективные курсы по физической культуре и спорту (бокс) | |
| Направление подготовки | | 40.03.01 Юриспруденция | |
| Профиль | | Все профили | |
| 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. 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 | | | |
| 2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495699 | | | |

|  |
| --- |
| 3. Зайцев А. А., Васюкевич А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496335 |
| 4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/488898 |
| **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 – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1031831 |
| 2. Стрельников В.А., Толстиков В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс]:Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 112 – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1216376 |
| 3. 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 |
| 4. 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 |
| 5. Кочерьян М. А., Вашляева И. В. 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 |
| 6. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489224 |
| 7. Эммерт М. С., Фадина О. О. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495814 |
| 8. Горелов А. А., Румба О. Г. 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 +. Договор № 163/223-У/2020 от 14.12.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2021 |
| Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока |
| Аннотацию подготовил: Кочерьян М.А. |