

Зачетные и экзаменационные требования по учебной дисциплине
«Спортивно-педагогическое совершенствование» для студентов 1-4 курсов
дневной формы получения образования направления специальности
«Спортивно-педагогическая деятельность тренерская работа по боксу»

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св.91 кг
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,8
Бег 100 м (с)	14,8	14,6	15,0
Бег 3000 м (с)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	228
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Поднос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	8,75 7,38	9,95 8,69	11,48 10,18
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 6%	М – 3%	М – 5%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	32	36	30
Количество ударов по мешку за 3 мин	344	350	321

Теоретические требования

1. Освоение основных положений боксеров
2. Основные методические приемы обучения технике бокса
3. Подготовка зала бокса для организации и проведения соревнований
4. Основные элементы перспективного планирования и правила их подготовки
5. Основные элементы оперативного планирования и правила их подготовки
6. Основные элементы текущего планирования и правила их подготовки
7. Развитие общих и специальных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)
8. Совершенствование специализированных двигательных восприятий

9. Совершенствование техники ударов на различных дистанциях
10. Совершенствование техники защит на различных дистанциях
11. Совершенствование техники разновидностей передвижения
12. Совершенствование атакующих боевых действий
13. Совершенствование защитных боевых действий
14. Совершенствование встречных контратакующих действий
15. Совершенствование ответных контратакующих действий
16. Совершенствование умений ведения боя с боксером – левшой
17. Обучение и совершенствование акцентированным ударам
18. Освоения умений судейства сбоку ринга
19. Освоение и совершенствование умений судейства в ринге

Утверждены на заседании кафедры протокол № 04 от 06.11.2019