

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

### ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: бокс» составлена в соответствии с учебным планом подготовки **бакалавров** по направлению подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной тренировки в избранном виде спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

**Бакалавр** по направлению подготовки 49.03.01. – «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

#### **Тренерская деятельность:**

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся.

#### **Организационно-управленческая деятельность:**

- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией РФ, законами РФ и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования;

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

#### **Научно-исследовательская деятельность:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

### ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры		
		6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>270</b>	<b>108</b>	<b>66</b>	<b>96</b>
В том числе:				
Лекции	26	8*	10*	8*
Семинары	22	8	6*	8*
Практические занятия	222	92	50	80

<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>270</b>	<b>108</b>	<b>78</b>	<b>84</b>
В том числе:					
Тесты		28	10	10	8
Деловая игра		34	18	16	
Реферат		30	20	10	
Подготовка к теоретическим занятиям		122	50	32	40
Подготовка к зачёту		20	10	10	
Подготовка к экзамену		36			36
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет	зачет	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					экзамен
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>540</b>	<b>216</b>	<b>144</b>	<b>180</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	

\* 36 интерактивных часов