Учебный план дополнительной профессиональной программы   
повышения квалификации

«Бокс: от начальной подготовки к высшему спортивному мастерству. Концепция и организационно-методические основы многолетней спортивной подготовки»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов (модулей)  и тем | Виды учебных занятий, учебных работ | | | | Формы контроля |
| Трудо- емкость | Лекции, лекции- вебинары | Практические, семинарские занятия | Самостоя-тельная работа |
| 1. | **Становление теории бокса. Особенности современного этапа развития бокса. Тенденции развития бокса** | **6** | **2** |  | **4** | текущий контроль |
| 2 | **Профессиональные аспекты деятельности тренеров-преподавателей по боксу** | **18** | **4** | **4** | **10** | текущий контроль |
| 2.1. | Разработка программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки | 8 | 2 | 2 | 4 |  |
| 2.2. | Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки юных боксеров ~~(составление планов учебно-тренировочных занятий по боксу)~~ | 10 | 2 | 2 | 6 |  |
| 3 | **Современные технологии осуществления учебно-тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «бокс»** | **36** | **4** | **14** | **18** | текущий контроль |
| 3.1. | Концепция структуры спортивной тренировки боксёров (микроструктура, мезоструктура, макроструктура) | 8 | 2 | 2 | 4 |  |
| 3.2. | Классификация техники бокса и систематизация средств тренировки боксёра | 10 | 2 | 4 | 4 |  |
| 3.3. | Техники совершенствования физической, технической и тактической подготовки боксёра. ~~Технология управления динамикой состояния боксёра в циклах~~ | 10 |  | 4 | 6 |  |
| 3.4. | Особенности подготовки боксеров в необычных условиях внешней среды ~~(в т.ч. использование горных условий, внешне-температурных факторов, проблематика хроноадаптации и др.)~~ | 8 |  | 4 | 4 |  |
| 4. | **Спортивные состязания по боксу и система спортивных соревнований в боксе** | **10** | **2** | **4** | **4** | текущий контроль |
|  | **Итоговая аттестация** | **2** |  | **2** |  | тестирова- ние |
|  | Итого: | 72 | 12 | 24 | 36 |  |