

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б 1.В.ДВ.03.04 Самооборона на основе бокса**

Цель дисциплины	Целью освоения дисциплины «Самооборона на основе бокса» является развитие у студентов навыков самообороны, необходимые для умения и практического использования по теории и методике бокса
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.3.4
Формируемые компетенции	ОПК-3, ОПК-5, ПК-14, ПК-15
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – цели и задачи обучения и воспитания; – технику безопасности при занятиях боксом; – особенности методики обучения технике, тактике, физической и психологической подготовки. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – грамотно показывать технику ударов и защитных действий на разных дистанциях; – объяснять тактические действия: подготовительные, разведывательные, обманные; – составлять комплекс упражнений для развития физических качеств; – составлять документы планирования. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
Содержание дисциплины	<p>1 Общие основы теории бокса</p> <p>2 Физическая подготовка</p> <p>3 Техника бокса.</p> <p>4 Тактика бокса</p>
Формы промежуточной аттестации	Зачет — 4 семестр