

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”
(спеціалізація бокс)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 1 курсу

Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії боксу. (1 курс, 1 семестр)

**ПЛАН
семінарського заняття № 1
Тема: Історія розвитку боксу**

1. Виникнення боксу як виду спорту. Бокс у Стародавній Греції, Єгипті.
2. Кулачний бій у програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Історія розвитку боксу в Англії, США, країнах Європи.
4. Бокс на сучасних Олімпійських іграх.
5. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.
6. Кубок Вала Баркера.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

**ПЛАН
семінарського заняття № 2**

Тема: Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців

1. Характеристика боксу як виду фізичної активності.
2. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
3. Структура навчально-тренувальних занять.
4. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
5. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
6. Особливості навчання і тренування боксерів-початківців.
7. Мета і завдання початкової підготовки.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.

- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Допоміжна:**
- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
 - Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 3

Тема: Організація і проведення змагань в аматорському боксі

1. Оргкомітет змагань.
2. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
3. Кошторис витрат на проведення змагань.
4. Комендант змагань.
5. Програма змагань.
6. Медичне обслуговування змагань.
7. Робота головної суддівської колегії.
8. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
9. Робота мандатної комісії.
10. Форма звіту головного судді змагань.
11. Види змагань в аматорському боксі.
12. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань.
13. Вагові категорії.
14. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.
15. Визначення переможця в аматорському боксі за допомогою суддівських записок й комп'ютерної системи.

Рекомендована література:

Основна:

- Бокс. Правила змагань. Київ, 2013.- 54 с.
- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Види підготовки боксерів-початківців. (1 курс, 2 семестр)

**ПЛАН
семінарського заняття № 4
Тема: Техніка боксу**

1. Поняття технічної підготовки боксера.
2. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі.
3. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів.
4. Спортивна техніка, як предмет навчання.
5. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі.
6. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
7. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
8. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій. Техніка як система рухів боксера.
9. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
10. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
11. Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
12. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.

Рекомендована література:

Основна:

- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

**ПЛАН
семінарського заняття № 5
Тема: Тактика боксу**

1. Поняття тактики в боксі.
2. Індивідуальні манери ведення бою.
3. Характеристика бою на різних дистанціях.
4. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
5. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
6. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
7. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
8. Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
9. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
10. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
11. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
12. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.

Рекомендована література:

Основна:

- Джероян Г.О. Тактична підготовка боксера. М., 1970.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Дегтярев І.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 6

Тема: Фізична підготовка боксерів-початківців

1. Поняття про фізичну підготовку.
2. Загальна фізична підготовка боксера.
3. Спеціальна фізична підготовка боксера.
4. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера.
5. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили.
6. Методи розвитку сили.

7. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості.
8. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
9. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців.
10. Поняття спритності, її види і методика розвитку.
11. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку.
12. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
13. Ритмічність, методика її розвитку в боксі.
14. Координованість, методика її розвитку.
15. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
16. Перенос фізичних якостей.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 7

Тема: Психологічна підготовка боксерів-початківців

1. Поняття психологічної підготовки в боксі.
2. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань.
3. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
4. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
5. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.
6. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
7. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
8. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
9. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
10. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.

11. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
12. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців.
13. Ідеомоторне тренування.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **плани семінарських занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): plans of seminars. Nikitenko Serhii.