

# Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

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 3 курсу**

Підготував доцент Никитенко А.О.

## Методичні вказівки до оформлення самостійних робіт

1. **Конспект навчально-тренувального заняття (уроку)** оформлюється згідно стандартних вимог, прийнятих у ЛДУФК. На першій сторінці конспекту вказуються тема, мета, завдання заняття, а також місце і час проведення, необхідний інвентар. Нижче вказуються дані про виконавця (курс, факультет, прізвище, ім'я). З наступної сторінки детально подається сам конспект у вигляді таблиці, в якій послідовно зліва-направо вказуються такі графи: Зміст, Дозування, Організаційно-методичні вказівки. Студент повинен детально заповнити ці графи по кожній частині заняття (підготовчій, основній та заключній).

2. **Реферат** виконується за нижченаведеною (загальноприйнятою) структурою:

Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

Зміст (план).

Вступ.

Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [7], де «7» - порядковий номер джерела).

Висновки.

Список використаної літератури.

Після підготовки реферату студент його захищає в усній формі.

### Тематика самостійної роботи з розділу ТiМОВС

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Аналіз національних і міжнародних змагань з боксу в поточному році на основі періодичних видань</b> На основі аналізу даних мас-медіа (газети, журнали, інтернет тощо) у формі реферату подати дані про змагання (вказуючи місце і терміни проведення, кількість учасників по областям, містам чи країнам та ваговим категоріям, імена переможців та призерів по ваговим категоріям, тощо)	реферат
2.	<b>Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів Європи (на вибір)</b> У довільній реферативній формі описати спортивний чи життєвий шлях видатних боксерів Європи на власний вибір	реферат
3.	<b>Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів</b> Здійснити педагогічне тестування боксерів і визначити кількісні показники в таких вправах: підтягування, стрибки в довжину з місця, біг 30 та 100 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30 сек., поштовх набивного м'яча на дальність, поштовх грифу штанги тощо	протоколи вимірів

4.	<b>Методика навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі</b> Спираючись на базові джерела (підручники) з боксу описати методику і важливі принципи, засоби, методи, послідовність, прийоми в навчанні прямих ударів	реферат
5.	<b>Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів середньої кваліфікації у підготовчому періоді</b> Розписати алгоритм навчально-тренувальних занять, акцентуючи увагу на послідовності розвитку фізичних якостей в зв'язку з ростом тренуваності боксера, а також місці вдосконалення певних рухових якостей в структурі окремого заняття. Вказати на відмінність занять даної категорії боксерів від підготовки боксерів масових розрядів	реферат
6.	<b>Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань</b> Описати психічні стани та їхню відмінність, вказати способи їх регуляції	реферат

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Методика навчання техніці коротких ударів: прямих, збоку, знизу на ближній дистанції</b> Детально описати алгоритм навчання боксера техніці різнотипних коротких ударів на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат
2.	<b>Методика навчання техніці серій коротких ударів на ближній дистанції: прямих, збоку, знизу</b> Детально описати алгоритм навчання боксера техніці серій різнотипних коротких ударів на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат
3.	<b>Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на ближній дистанції</b> Детально описати алгоритм навчання боксера техніці оманливих (фінтуючих) коротких ударів у відповідь і назустріч на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат
4.	<b>Методика навчання захисним діям на ближній дистанції</b> Детально описати алгоритм навчання боксера техніці пересувань на ближній і середній дистанції ведення бою, різновидам захисних дій на ближній дистанції. Описати навчання переходу з середньої дистанції на ближню та навпаки, вихід з ближнього бою на дальню дистанцію. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат

### Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожен належним чином оформлену і захищену роботу нараховується 5 балів. Роздруковані роботи та ксерокопії не приймаються.

### **Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Ресурси інтернет.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

- Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
- Матеріали лекцій.

#### **Допоміжна:**

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
- Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- ЛДУФК. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів і студентів ЛДУФК). Львів, 2006.- 56 с.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

- Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **завдання для самостійної роботи студентів**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): tasks for independent work of students. Nykytenko Anatoliy.