

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 4 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.	Вплив змін правил суддівства на ТТП боксерів високої кваліфікації Описати вплив зміни останніх правил АІБА на систему підготовки, зокрема на ТТП висококваліфікованих боксерів. Розкрити тенденції і перспективи подальшого розвитку техніки боксу в Україні та світі	реферат
2.	Методи тренування боксерів високої кваліфікації Здійснити опис методів удосконалення фізичних якостей і вказати на їх використання в підготовці боксерів високої кваліфікації	реферат
3.	Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів 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.	Методика удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі	

	Спираючись на базові джерела (підручники) з боксу описати методику і важливі принципи, засоби, методи, послідовність, прийоми в навчанні прямих ударів	конспект заняття
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів високої кваліфікації у підготовчому періоді 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 середньої кваліфікації	реферат
6.	Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань Описати психічні стани та їх прояви, вказати способи їх регуляції у боксерів високої кваліфікації	реферат

Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	Дослідження показників сенсомоторних реакцій у боксерів високої кваліфікації Здійснити вимірювання показників сенсомоторних реакцій у боксерів з використанням кафедрального обладнання, і внести їх в протоколи. Надалі провести математичну обробку отриманих даних та їхній аналіз	матеріали досліджень
2.	Дослідження показників сили та часу ударів у боксерів високої кваліфікації з використанням хронодинамометра Савчина М.П. Здійснити вимірювання показників сили та часу ударів у боксерів з використанням хронодинамометра професора Савчина М.П., і внести їх в протоколи. Надалі провести математичну обробку отриманих даних та їхній аналіз	матеріали досліджень
3.	Методика індивідуалізації тактики боксера Описати послідовність індивідуалізації тактики ведення бою на всіх дистанціях. Акцентувати увагу на необхідних передумовах для такої індивідуалізації. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат
4.	Розширений план-конспект заняття з удосконалення індивідуальної техніки Скласти розширений конспект навчально-тренувального заняття, який спрямований на удосконалення індивідуальної техніки. Описати алгоритм індивідуалізації техніки боксера, в організаційно-методичних вказівках розкрити необхідні передумови для такої індивідуалізації. В конспекті вказати: мету, завдання, частини заняття, їх зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки, засоби і методи вправ	план-конспект заняття

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожну 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 4 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.