

# 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 4 курсу**

**Змістовий модуль. Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації.  
(4 курс, 1 семестр)**

**ПЛАН  
семінарського заняття № 1  
Тема: Система відбору перспективних боксерів**

**Вступ**

1. Характеристика критеріїв відбору в спорті.
2. Моральна сторона відбору.
3. Проблема спортивної обдарованості.
4. Характеристика груп спортивних одноборств і критерії визначення спортивної придатності.
5. Стадії і етапи визначення спортивної придатності.
6. Прогнозування спортивних досягнень.

**Рекомендована література:**

**Основна:**

- Волков В., Филин В. Спортивный отбор. – М., ФиС. –1983. - С. 142- 150.
- Запорожанов В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К., “Здоров'я”. – С. 86.
- Набатникова М. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., ФиС. – 1982. - С. 86-120.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.

**Допоміжна:**

- Зациорский В. Спортивная метрология. - М., ФиС. – 1982. - С. 228-233.
- Ильин Е. Психофизиология физического воспитания. - М., «Просвещение. – 1983. -.С. 7-32.
- Шапошникова В. Индивидуализация и прогнозирование в спорте. - М., ФиС. – 1984.
- Шаненков Ю. Весо-ростовые и возрастные показатели боксеров - участников 19-22 Олимпийских игр. Бокс. Ежегодник. - М., ФиС. – 1982. - С. 50.

**ПЛАН  
семінарського заняття № 2  
Тема: Планування підготовки висококваліфікованих боксерів**

1. Особливості планування тренувань у боксі.
2. Річний план тренувань.
3. Поетапний план тренувань.

4. Визначення спрямованості тренувальних занять в мікроциклах.
5. Визначення обсягу та інтенсивності занять.
6. Методика тренувань з досвіду ведучих країн світу по боксу.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

- Бутенко Б.И., Кашурин Ю.П. Анализ основных элементов системы подготовки боксеров в аспекте общих свойств двигательной деятельности. - Бокс. Ежегодник. - М., ФиС. – 1979.
- Бутенко Б.И. О некоторых закономерностях спортивной тренировки /Теория и практика физической культуры. - №2. – 1966.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М., ФиС. – 1970.
- Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б. Некоторые пути усовершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1973.
- Джероян Г., Худадов И. Предсоревновательная подготовка боксеров Бокс: Ежегодник – М. ФиС. – 1978.
- Золотарев Ю.Е., Лавров А.А., Лаптев А.Л. Постоянно совершенствовать подготовку боксеров - Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1986.
- Кузнецов А.И. О дальнейшей рационализации системы спортивной тренировки. Типик. - №8. – 1966.
- Лавров А.А., Лаптев А.П., Горбунов В. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1975.
- Лавров А.А., Родионов А.В. Пути совершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
- Никифоров Ю.Б., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.

#### **Допоміжна:**

- Баканов Ю.В. Опыт применения кругового метода тренировки боксеров. Бокс. Ежегодник. – М., ФиС. – 1978.
- Васильев Г.Ф., Дегтярев И.П., Родионов А.В. Повышение вестибулярной устойчивости боксера. Бокс: Ежегодник. - М., ФиС. – 1976.
- Лавров А.А. Из опыта подготовки Олимпийского чемпиона Ш. Сабилова. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
- Никифоров Ю.Б. Тренировка Олимпийского чемпиона Бориса Кузнецова. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1978.
- Романов В.М. Актуальные проблемы подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1970.
- Рубин В., Фролов О., Шейнкман Л. Использование средств специальной подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
- Соколов В.С. Из опыта подготовки к 19 Олимпийским Играм. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1975.

- Ширяев А.Г. Рационализация процесса совершенствования мастерства боксера. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1973.

**ПЛАН**  
**семінарського заняття № 3**  
**Тема: Моделювання спортивної діяльності боксерів**

1. Модельні характеристики змагальної діяльності боксерів
2. Модельні характеристики рівня підготовленості боксерів
3. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних характеристик боксерів.

**Рекомендована література:**

**Основна:**

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М., ФиС. – 1970.
- Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б. Некоторые пути усовершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1973.
- Джероян Г., Худадов И. Предсоревновательная подготовка боксеров Бокс: Ежегодник – М. ФиС. – 1978.
- Кузнецов А.И. О дальнейшей рационализации системы спортивной тренировки. Типик. - №8. – 1966.
- Лавров А.А., Лаптев А.П., Горбунов В. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1975.
- Лавров А.А., Родионов А.В. Пути совершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
- Никифоров Ю.Б., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.

**Допоміжна:**

- Рубин В., Фролов О., Шейнкман Л. Использование средств специальной подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
- Ширяев А.Г. Рационализация процесса совершенствования мастерства боксера. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1973.

**Змістовий модуль. Складові підготовки боксерів високої кваліфікації.  
(4 курс, 2 семестр)**

**ПЛАН  
семінарського заняття № 4  
Тема: Централізована підготовка боксерів**

1. Керівництво збором.
2. Класифікація зборів.
3. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій.
4. До питання про акліматизацію.
5. Комплектування навчальних груп.
6. Планування роботи збору, документація.
7. Теоретичні заняття.
8. Групові та індивідуальні тренувальні заняття.
9. Контрольні бої.
10. Основи методики науково-дослідної роботи в боксі, що проводиться на тренувальних зборах.
11. Особливості тренування перед змаганнями.
12. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями.
13. Завдання та зміст тижневих циклів.
  - 13.1 Загально-підготовчий етап.
  - 13.2 Спеціально-підготовчий етап
14. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи.
15. План-програма навчально-тренувального збору сильніших армійських боксерів.

**Рекомендована література:**

**Основна:**

- Градополов К. Бокс. Учебное пособие для тренеров. ФиС, 1963.
- Градополов К. Бокс. Учебник для ИФК. ФиС, 1961.
- Джероян Г., Худадов Н. Предсоревновательная подготовка боксеров.- ФиС, 1971.
- Дегтярев И. Бокс. Учебник для ИФК. ФиС, 1979.
- Никифоров Ю., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. ФиС, 1978.
- Никифоров Ю. Эффективность тренировки боксеров. ФиС, 1987.

**Допоміжна:**

- Джероян Г. Тактическая подготовка боксера. ФиС, 1970.
- Кочур А. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Романенко Н. Бокс. Учебник для ИФК. К., "ВШ", 1985.
- Степанов В., Соколов Ю., Радоняк Ю. Бокс. Методическое пособие. М., Военное издательство МО, 1967.

**ПЛАН**  
**семінарського заняття № 5**  
**Тема: Організація і методика підготовки боксерів у ДЮСШ та СДЮШОР**

1. Різновиди навчальних груп у ДЮСШ
2. Вимоги до комплектування навчальних груп спортивної школи
3. Порядок наповнюваності груп відділень з боксу і тижневий режим навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл
4. Документація з планування роботи відділень з боксу в ДЮСШ
5. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу
6. Організація діяльності спортивної школи
7. Учасники навчально-тренувальної та спортивної роботи
8. Керівництво спортивною школою
9. Фінансово-господарська діяльність та матеріально-технічна база спортивної школи
10. Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва
11. Перелік документів для загальної діяльності, які повинна мати дитячо-юнацька спортивна школа

**Рекомендована література:**

**Основна:**

- Положення про ДЮСШ, затверджене Міністерством у справах сім'ї, молоді, та спорту від 2009 року.
- Бусол В.А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву. К.-2006.-44 с.

**Допоміжна:**

- Бокс. Енциклопедія. Москва: Терра Спорт, 1998.- 320 с.
- Дегтярев И.П. (ред..) Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.

**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 4 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): plans of seminars. Nykytenko Anatoliy.