

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ 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

1. Планування практичних занять з розділу ТiМОВС

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 1). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття, які передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів (містяться в назві конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу, і проводяться у спортивному залі боксу кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 20 хв.) передбачає шикування (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, котра передбачає комплекс загально-розвиваючих вправ у русі та на місці. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення методики подання майбутніми педагогами техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 1). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу боксу кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 10 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання (за необхідності), підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни наприкінці заняття, не дивлячись на те, що інтенсивність виконання елементів його теми є низькою.

Таблиця 1

Теми занять з розділу ТiМОВС

| № з/п | Зміст | Кількість відведених годин |
|-------|---|----------------------------|
| 1. | Жеребкування учасників змагань за олімпійською системою | 2 |
| 2. | Жеребкування учасників змагань за напіволімпійською та круговою системою | 2 |
| 3. | Вивчення бойових стійок боксера, різновидів пересувань | 2 |
| 4. | Вивчення прямих поодиноких ударів у голову і тулуб та захистів від них | 2 |
| 5. | Методика навчання ударів збоку в голову і тулуб. Захисти від ударів збоку | 2 |
| 6. | Методика навчання ударів знизу в голову і тулуб. Захисти за допомогою рук, тулуба, ніг | 2 |
| 7. | Методи навчання тактики ведення бою боксерів. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, снарядів (груша, мішок, лапи), партнерів | 2 |
| 8. | Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| | реакції, поодинокого руху, частоти рухів | |
| 9. | Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості | 2 |

2. Планування практичних занять з розділу СПВ

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 2). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів боксу або розвитку фізичних якостей (містяться в назві кожної конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу, і проводяться у спортивному залі боксу кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 25 хв.) передбачає шикування (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, яка складається з загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення (вдосконалення) техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 2). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу боксу кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 5 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання, підведення підсумків заняття. Обов’язковим є дотримання студентами правил особистої гігієни наприкінці занять, оскільки вони проводяться із інтенсивністю, наближеною до умов змагальної діяльності з боксу.

Таблиця 2

Теми занять з розділу СПВ

| № з/п | Зміст | Кількість відведених годин |
|-------|---|----------------------------|
| 1. | Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим. | 2 |
| 2. | Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком. | 2 |
| 3. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 4. | Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим. | 2 |
| 5. | ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально- | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| | розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. | |
| 6. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 7. | Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; навчальна стійка боксера; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. | 2 |
| 8. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 9. | Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямого удару лівою в голову: на місці, з пересуванням уперед. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. | 2 |
| 10. | Удосконалення пересування боксерів. Удосконалення прямого лівою в голову без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП. | 2 |
| 11. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 12. | Методика навчання прямого лівою в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. | 2 |
| 13. | Удосконалення прямого удару лівою у голову в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП). | 2 |
| 14. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 15. | Навчання прямого лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: підставка ліктя, відбив, відхід назад.. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 16. | Удосконалення прямого лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 17. | Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою в голову і тулуб: підставки, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 18. | Удосконалення прямого лівою в голову з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. | 2 |
| 19. | Методи навчання прямого правою в голову. Захисти: підставка правої (лівої) долоні, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 20. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 21. | Методика навчання прямого правою у тулуб в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань. | 2 |
| 22. | Методика навчання повторного удару лівою-лівою в голову, в тулуб, в голову-тулуб, в тулуб-голову. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 23. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 24. | Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-лівою-лівою в голову, в тулуб у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення. | 2 |
| 25. | Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів: лівою-правою в голову 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. | 2 |
| 26. | Удосконалення техніки ударів лівою-правою в голову. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 27. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 28. | Методика навчання техніки прямих ударів : лівою в тулуб, правою у голову; лівою у голову, правою у тулуб. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів. | 2 |
| 29. | Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку. | 2 |
| 30. | Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 31. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 32. | Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП. | 2 |
| 33. | Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: лівою-правою й правою-лівою в 3-х формах. СФП: розвиток швидко-силової витривалості. ЗФП: розвиток сили. | 2 |
| 34. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 35. | Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 36. | Удосконалення техніки захистів (підставка долоні, плеча, ліктя; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад). | 2 |
| 37. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 38. | Методика навчання прямого удару правою на зустріч атакуючого удару суперника (прямого лівою у голову). СФП: розвиток сили ударів й швидкості захистів. ЗФП. | 2 |
| 39. | Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 40. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 41. | Методика навчання комбінації прямих ударів лівою-лівою-правою у голову й тулуб в 3-х формах ведення бою (атака, контратака). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 42. | СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості. | 2 |
| 43. | Техніка прямих ударів (стійка правостороння). Техніка ведення бою (прямі удари) проти боксера-лівші. Техніка захистів від прямих ударів боксера-шульги (лівша). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 44. | Техніка сполучень прямих ударів у виконанні боксера-шульги (лівша). Комбінації захистів. Умовні бої проти боксера-шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Техніка сполучень ударів боксера-шульги. | 2 |
| 45. | Умовні та вільні бої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП. | 2 |
| 46. | Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| | методу колового тренування за І. Дегтярьовим. | |
| 47. | Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики Б. Бутенка. | 2 |
| 48. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 49. | Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим. | 2 |
| 50. | ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. | 2 |
| 51. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 52. | Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 53. | Методика навчання поодинокого удару збоку лівою в голову (довгий удар) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ОФП. | 2 |
| 54. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 55. | Удосконалення удару збоку лівою у голову. Навчання удару збоку лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення техніки й сили ударів. ЗФП. | 2 |
| 56. | Удосконалення поодинокого удару збоку лівою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою у голову в 3-х формах ведення бою. СФП, ЗФП. | 2 |
| 57. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 58. | Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 59. | Удосконалення поодиноких ударів збоку. Навчання техніки удару збоку правою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 60. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 61. | Удосконалення захистів від ударів збоку. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 62. | Умовні бої з використанням поодиноких ударів збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. | 2 |
| 63. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 64. | Удосконалення поодиноких ударів збоку: усунення помилок техніки ударів і захистів. СФП, ЗФП. | 2 |
| 65. | Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою-правою (правою-лівою) в голову під різнойменну й однойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 66. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 67. | Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку в голову і тулуб: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів. | 2 |
| 68. | Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову. Індивідуальне удосконалення. | 2 |
| 69. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 70. | Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях. ЗФП: бігові вправи, спортивні ігри. | 2 |
| 71. | Бойова практика. СФП, ЗФП. | 2 |
| 72. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 73. | Навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 74. | Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей боксерів: швидкісно-силова витривалість. | 2 |
| 75. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 76. | Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів збоку: лівою-лівою-правою у голову і тулуб. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів. | 2 |

| | | |
|-----|--|---|
| 77. | Удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів у голову і тулуб. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП. | 2 |
| 78. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 79. | Методика навчання комбінацій з 4-х ударів збоку у голову під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 80. | Удосконалення техніки комбінацій з 4-хударів збоку у голову. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 81. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 82. | Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів збоку в голову й тулуб. СФП, ЗФП. | 2 |
| 83. | Удосконалення техніки комбінацій з 4-хударів збоку у голову й тулуб. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП. | 2 |
| 84. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 85. | Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження боксера, терміни використання рукавичок. | 2 |
| 86. | Комбінації різнотипних ударів: прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП. ЗФП. | 2 |
| 87. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 88. | Методика навчання ударів знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою у голову послідовно у відповідь: знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб, знизу правою у голову, знизу лівою у голову. Атака поодиноким ударом знизу. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП. | 2 |
| 89. | Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою в тулуб і голову (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |
| 90. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки | 2 |

| | | |
|------|---|---|
| | прийомів і дій у боксі. | |
| 91. | Удосконалення техніки поодинокого удару знизу правою в тулуб і голову Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП. | 2 |
| 92. | Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу: правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП. | 2 |
| 93. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 94. | Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи. | 2 |
| 95. | Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів знизу (довга відстань ударів). СФП, ЗФП. | 2 |
| 96. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 97. | Удосконалення техніки комбінацій ударів знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП. | 2 |
| 98. | Умовні й вільні бої. Бойова практика. | 2 |
| 99. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 100. | Методика навчання техніки комбінацій різнотипних ударів: прямий лівою, збоку правою в голову; прямий правою, збоку лівою в голову; прямий правою в голову, знизу лівою в тулуб. Індивідуальне удосконалення. ЗФП. | 2 |
| 101. | Методика навчання й удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів різного типу: прямий лівою в голову, знизу правою в тулуб, збоку лівою в голову. Індивідуальне удосконалення. СФП. | 2 |
| 102. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. | 2 |
| 103. | Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи. | 2 |
| 104. | Удосконалення техніки комбінацій ударів знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП. | 2 |
| 105. | Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. | 2 |

Рекомендована література

Основна:

- Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Terra 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:

- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- 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.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-К,1997.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **план практичних 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): practical training plan. Nikitenko Serhii.