

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 4 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.	Складання планів підготовки висококваліфікованих боксерів	4
2.	Методи розвитку фізичних якостей у висококваліфікованих боксерів (індивідуальний підхід)	2
3.	Індивідуалізація техніки атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів шляхом варіативного виконання елементів індивідуальних ТТД	2
4.	Індивідуалізація тактики атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів шляхом варіативного виконання елементів індивідуальних ТТД при роботі в парах з партнером	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

Темати занять з розділу СПВ

№ з/п	Зміст	Кількість відведених годин
1.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
2.	Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухил, нирок, відхід.	2
3.	Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
4.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.	2

	Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	
5.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
6.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
7.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
8.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
9.	Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
10.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
11.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
12.	На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
14.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
15.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2

16.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
17.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. Умовні бої. ЗФП.	2
18.	Сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
19.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП.	2
20.	Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
21.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
22.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
23.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
24.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП.	2
25.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
26.	Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та	2

	індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
27.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
28.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
29.	На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
30.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
31.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
32.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
33.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
34.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. Умовні бої. ЗФП.	2
35.	Сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
36.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
37.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП. (Теоретичне тестування).	2
38.	Удосконалення тактики веденню бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє	2

	оптимізації бою боксеру вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
39.	Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
40.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
41.	Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
42.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: перехід з дальньої дистанції на ближню і навпаки. СФП. ЗФП.	2
43.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
44.	Удосконалення ударів збоку правою і лівою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад (зміна дистанції бою): на особисту атаку і атаку партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
45.	Удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо, завершуючи відходом на дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
46.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
47.	Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
48.	Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короточасним переходом на ближню і дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
49.	Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню:	2

	на атаку суперника, на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
50.	Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
51.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
52.	Бойова практика. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП.	2
53.	Тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
54.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
55.	Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Повторна контратака на безперервні дії партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
56.	Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
57.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
58.	Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту блокуванням.	2
59.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
60.	Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
61.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
62.	Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з	2

	партнером. СФП. ЗФП.	
63.	Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
64.	Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
66.	Бойова практика. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП. (Теоретичне тестування).	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.
- 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 4 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): practical training plan. Nykytenko Anatoliy.