

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту -
Спортивно-педагогічне вдосконалення

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціалізація бокс

(назва спеціалізації)

факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація бокс) для студентів

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

« ___ » _____ року

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
доцент, к.фіз.вих. Нікітенко С.А.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від « ___ » _____ 20__ року №

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

_____ (Бусол В.А.)

(підпис), прізвище та ініціали)

« ___ » _____ 20__ року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 12	Галузь знань: <u>01 – Освіта / педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність: <u>017 – Фізична культура і спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		перший	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 360		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2,9	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		8 год.	8 год.
		Практичні, методичні	
		106 год.	128 год.
		Семінарські	
		6 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		44 год.	52 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх фахівців поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання боксу на етапі початкової підготовки боксерів, підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми аматорського боксу на сучасному етапі, історію його розвитку як виду спорту.
2. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу боксерів-початківців, а також організації та проведення змагань в аматорському (олімпійському) боксі.
3. Розглянути і вивчити види підготовки боксерів-початківців: технічну, тактичну, фізичну та психологічну.
4. Виховання у студентів високих морально-вольових і фізичних якостей.
5. Покращення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання.
6. Удосконалення спортивної майстерності з боксу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- історію розвитку боксу в світі;
- сучасний стан розвитку боксу в Україні й світі;
- методи і засоби розвитку фізичних якостей боксерів-початківців;
- основи техніки й тактики, психологічної підготовки;
- організацію і планування навчально-тренувального процесу боксерів-початківців;
- основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою на дальній дистанції, основи тактики ведення бою на дальній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей боксера-початківця;
- правила змагань для боксерів-початківців і боксерів-юнаків.

Вміти:

- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для боксерів-початківців;
- складати документи планування підготовки для боксерів-початківців;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з боксерами-початківцями;
- організовувати й проводити змагання серед боксерів-початківців;
- демонструвати типову техніку ударів з дальньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості боксерів-початківців.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії боксу.

Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку боксу.

Відомості про розвиток боксу в Україні, світі. Чисельність молоді, що застосовують заняття з боксу як засіб фізичного виховання, а також як аматорський і професійний спорт. Огляд наукових досліджень у процесі підготовки боксерів. Проблеми розвитку аматорського і професійного боксу. Зміни техніко-тактичної підготовленості боксерів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл боксу. Вплив змін суддівства у аматорському боксі на рівень майстерності боксерів-аматорів і боксерів-професіоналів. Підсумки участі боксерів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку боксу. Підсумки участі боксерів України на останніх Олімпійських іграх. Порівняльний аналіз техніко-тактичної майстерності боксерів-учасників останніх двох Олімпіад.

Тема 2. Історія розвитку боксу.

Кулачний бій у стародавньому світі. Призовий бокс у Великій Британії як попередник сучасного боксу. Професійний бокс в Америці. Бокс на сучасних Олімпійських іграх. Боксери України – учасники Олімпійських ігор. Кубок Вала Баркера.

Тема 3. Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців.

Характеристика боксу як виду фізичної активності. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу. Структура навчально-тренувальних занять. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять. Практичні методи навчання. Особливості навчання і тренування боксерів-початківців. Мета і завдання початкової підготовки. Планування навчально-тренувальних занять боксерів-початківців на різних етапах річної підготовки в аматорському боксі. Періоди підготовки боксерів-аматорів: підготовчий період (загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи), передзмагальний етап, змагальний період, перехідний період. Методи навчання і тренування початківців.

Тема 4. Організація і проведення змагань в аматорському боксі.

Аматорський та професійний бокс, їх відмінність. Світові організації аматорського та професійного боксу. Міжнародні асоціації аматорського боксу: АІБА, ЄАБА. Організації професійного боксу. Всесвітня Боксерська Рада (WBC). Всесвітня Боксерська Асоціація (WBA). Міжнародна Боксерська Федерація (IBF). Всесвітня Боксерська Організація (WBO). Міжнародна Боксерська Організація (IBO).

Організаційна структура і управління розвитком боксу в Україні й світі. Обласна федерація боксу. Федерація боксу України. Секції з боксу в колективах фізкультури, ДСТ.

Оргкомітет змагань. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань. Кошторис витрат на проведення змагань. Комендант змагань. Програма змагань. Медичне обслуговування змагань. Робота головної суддівської колегії. План роботи

головної суддівської колегії. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату. Робота мандатної комісії. Форма звіту головного судді змагань. Види змагань в аматорському боксі. Допуск учасників до змагань. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань. Вагові категорії. Кількість боїв, в яких можуть брати участь юнаки молодшої, середньої, старшої групи, юніори та дорослі упродовж певного виду змагання. Нокдаун і нокаут юнаків та юніорів новачків і боксерів 3-го розряду. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу. Визначення переможця в аматорському боксі за допомогою суддівських записок й комп'ютерної системи. Жеребкування учасників змагань за олімпійською й напіволімпійською системою.

Змістовий модуль 2. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів.

Загальноорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки); вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі); вправи з обтяженням опором (опір партнера, опір еластичних предметів); вправи з комбінованим обтяженням. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості. Розвиток спритності (спортивні ігри, естафети).

Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів: пересування приставним і стрибковим кроком; стрибки; біг з поворотами та зміною напрямку руху, темпу, ритму. Вправи для розвитку гнучкості. Швидкісно-силові вправи: присідання з вистрибуванням вгору, назад, вліво, вправо; випади з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму.

Пересування з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань, "бій з уявним суперником". Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження.

Вправи на снарядах: удари поодинокі та комбінації ударів на швидкість і силу. Спеціально-підготовчі вправи за різними завданнями, сигналами, командами викладача для розвитку швидкості реагування, уваги, пам'яті та інших психомоторних якостей.

Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.

Оволодіння вміннями й навиками застосування методики навчання та удосконалення техніки ударів і захистів, тактики ведення бою боксерів, що знаходяться на етапі початкової підготовки. Підвищення тренуваності та індивідуальної техніко-тактичної майстерності студентів-боксерів.

Навчальна стійка боксера; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Прямий удар лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед. Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

Поодинокий прямий лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (підставка долоні, ліктя, плеча, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).

Сполучення з двох прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох прямих ударів лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Сполучення з чотирьох прямих ударів лівою-правою-лівою-правою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні прямих ударів.

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Види підготовки боксерів-початківців.

Тема 1. Технічна підготовка боксерів-початківців.

Поняття технічної підготовки боксера. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів. Спортивна техніка, як предмет навчання. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі. Причини виникнення помилок у техніці рухів. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки. Класифікація техніки боксу. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Термінологія боксу. Міжнародна термінологія. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій боксера. Визначення техніки боксу. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Техніка ударів та захистів. Фінти у боксі. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги).

Тема 2. Тактична підготовка боксерів-початківців.

Поняття тактики в боксі. Індивідуальні манери ведення бою. Характеристика бою на різних дистанціях. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.

Планування бою. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.

Методи навчання і удосконалення тактичної підготовленості боксерів: імітація бою, вправи з використанням снарядів (груша, мішок, лапи) і партнерів.

Тема 3. Фізична підготовка боксерів-початківців.

Поняття про фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка боксера. Спеціальна фізична підготовка боксера. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили. Методи розвитку сили. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців. Поняття спритності, її види і методика розвитку. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку. Рівновага, методика її розвитку в боксі. Ритмічність, методика її розвитку в боксі. Координованість, методика її розвитку. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів. Перенос фізичних якостей.

Засоби і методи розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів-початківців. Метод суворо-регламентованої вправи. Ігровий метод. Метод колового тренування.

Тема 4. Психологічна підготовка боксерів-початківців.

Поняття психологічної підготовки в боксі. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця. Виховання вольових якостей боксера-початківця. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.

Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

Виховання моральних якостей у процесі тренування і змагань. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців. Идеомоторне тренування.

Змістовий модуль 4. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів збоку і знизу.

Методика навчання довгих ударів збоку. Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одношереножному строю, імітація ударів збоку в двошереновому строю. Довгий удар збоку лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різноіменної (одноіменної) ноги. Захисти:

підставка долоні, передпліччя, нирок, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

Поодинокий збоку лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (підставка долоні, ліктя, плеча, передпліччя, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).

Сполучення з двох ударів збоку лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Сполучення з чотирьох ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні ударів збоку.

Методика навчання довгих ударів знизу. Підготовчі вправи: імітація ударів знизу в одношереножному строю, імітація ударів збоку в двохшереножному строю,

Удар знизу лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різноіменної (одноіменної) ноги. Захисти: підставка долоні, ліктя, відхил назад, відхід назад.

Поодинокий знизу лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (підставка долоні, ліктя, плеча, передпліччя, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).

Сполучення з двох довгих ударів знизу лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох ударів знизу лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Сполучення з чотирьох ударів знизу лівою-правою-лівою(правою-лівою-правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні довгих ударів знизу.

4. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лек.	мет.	прак.	сем.	С.р.
1	2	3	4	5	6	7

Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії боксу.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку боксу.	4	-	2	-	-	2
Тема 2. Історія розвитку боксу.	8	4	-	-	2	2
Тема 3. Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців.	6	2	2	-	2	-
Тема 4. Організація і проведення змагань в аматорському боксі.	18	2	8	4	2	2
Разом за змістовим модулем 1	36	8	12	4	6	6
Змістовий модуль 2. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів						
	128	-	-	90	-	38
Разом за змістовим модулем 2	128	-	-	90	-	38
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Види підготовки боксерів-початківців.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Технічна підготовка боксерів-початківців.	24	2	2	6	2	12
Тема 2. Тактична підготовка боксерів-початківців.	8	2	2	2	2	-
Тема 3. Фізична підготовка боксерів-початківців.	12	2	2	4	2	2
Тема 4. Психологічна підготовка боксерів-початківців.	6	2	2	-	2	-
Разом за змістовим модулем 3	50	8	8	12	8	14
Змістовий модуль 4. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів збоку і знизу						
	146	-	-	108	-	38
Разом за змістовим модулем 4	146	-	-	108	-	38
Усього годин	360	16	20	214	14	96

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку боксу	4
2.	Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців	2
3.	Організація і проведення змагань в аматорському боксі	2
4.	Техніка боксу	2
5.	Тактика боксу	2
6.	Фізична підготовка боксерів-початківців	2
7.	Психологічна підготовка боксерів-початківців	2
Разом		16

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку боксу	2
2.	Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців	2
3.	Організація і проведення змагань в аматорському боксі	2
4.	Технічна підготовка боксерів-початківців	2
5.	Тактична підготовка боксерів-початківців	2
6.	Фізична підготовка боксерів-початківців	2
7.	Психологічна підготовка боксерів-початківців	2
Разом		14

7. Теми практичних занять з TiMOBC

№ з/п	Зміст	Кількість 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. Вивчення прямих поодиноких ударів у голову і тулуб та захистів від них	2
4.	Методика навчання ударів збоку в голову і тулуб. Захисти від ударів збоку	2
5.	Методика навчання ударів знизу в голову і тулуб. Захисти за допомогою рук, тулуба, ніг	2
6.	Методи навчання тактики ведення бою боксерів. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, снарядів (груша,	2

	мішок, лапи), партнерів	
7.	Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів	2
8.	Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості	2
Разом		16

7. Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Зміст	Кількість 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-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
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	2

	боксі.	
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	2

	удосконалення.	
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 швидкісно-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.	2

	Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	
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 методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
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	2

	боксі.	
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 двобой. 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 двобой: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження боксера, терміни	2

	використання рукавичок.	
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 прийомів і дій у боксі.	2
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
Разом		198

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку боксу	2
2.	Планування навчально-тренувальних занять боксерів-початківців на різних етапах річної підготовки в аматорському боксі	2
3.	Аматорський та професійний бокс, їх відмінність. Світові організації аматорського та професійного боксу	2
4.	Організаційна структура і управління розвитком боксу в Україні й світі	2
5.	Види змагань в аматорському боксі. Допуск учасників до змагань	2
6.	Правила змагань боксерів-початківців	2
7.	Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Термінологія боксу. Класифікація техніки ударів і захистів	2
8.	Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху	2
9.	Засоби і методи розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів-початківців	2
10.	Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Виховання вольових якостей	2
Разом		20

9. Самостійна робота з ТiМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Аналіз останнього чемпіонату України (реферат)	2
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів світу (на вибір, реферат)	2
3.	Складання положення (або кошторису витрат) для проведення змагань з боксу	2
4.	Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	6
5.	Навчання і удосконалення поодиноких ударів збоку (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	6
6.	Розвиток фізичних якостей та оздоровлення людини за допомогою боксу (реферат)	2
Разом		20

9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Методика навчання боксера-початківця техніці бойових стійок та пересувань (реферат)	19
2.	Методика навчання боксера-початківця техніці довгих прямих ударів (реферат)	19
3.	Методика навчання боксера-початківця техніці довгих ударів збоку (реферат)	19
4.	Методика навчання боксера-початківця техніці довгих ударів знизу (реферат)	19
Разом		76

10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (фронтальний, індивідуальний, суворо-регламентованої вправи).

11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, контрольних робіт.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Студент має право альтернативного накопичення балів (на власний вибір) упродовж семестру.

По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

Шкала оцінювання з модулів TiMOBC та СПВ упродовж семестру

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

TiMOBC

Модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Підсумкове теоретичне опитування.

2. Професійно-педагогічна майстерність.
3. Відвідування занять з TiMOBC.
4. Самостійна робота.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації.
6. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

1. Обов'язкове підсумкове теоретичне опитування: максимум 15 балів (за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Професійно-педагогічна майстерність: максимум 30 балів (середня оцінка в національній шкалі за усне опитування на заняттях, рівень володіння вміннями та навичками переводиться у певну кількість балів)

Середня оцінка	4,6-5,0	4,0-4,5	3,0-3,9	2,1-2,9	1,0-2,0
Кількість балів	30	20	10	0	0

Не брав участі — 0 балів.

3. Відвідування занять: за кожне відвідане заняття з TiMOBC упродовж семестру нараховується 3 бали.
4. Самостійна робота: максимум 20 балів (за кожну захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Максимум чотири самостійні роботи на семестр. Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації: максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).
6. Підготовка наукової доповіді та участь в науковій конференції оцінюється в 30 балів.

СПВ

Модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)

1. Відвідування занять з СПВ.
 2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.
 3. Проведення майстер-класів для боксерів масових розрядів на заняттях СПВ.
 4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.
1. За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.
 2. Участь у змаганнях з боксу передбачає таку градацію балів:
 1. Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;
 2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.

3. Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.
4. Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.
5. Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
6. Всеукраїнські, міжнародні офіційні турніри в складі збірної області: 1 місце – 50 балів, 2 місце – 45 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
7. Кваліфікаційні змагання серед студентів ВНЗ Львівщини, міжнародні, міжміські матчеві зустрічі в складі національної або збірної області – 15 балів (за одне).

Участь у змаганнях передбачає фізичний вихід студента на спортивний двобій.

3. Майстер-класи можуть проводити студенти, які посідали призові місця на головних змаганнях Європи та світу з боксу (серед молоді або серед дорослих). За один майстер-клас нараховується 10 балів.
4. За одноразову практичну участь у наукових дослідженнях кафедри студентові нараховується 8 балів.

13. Методичне забезпечення

1. Лекції, мультимедійні презентації, відеозаписи боксерських двобоїв.
2. Боксерське екіпування (спортивна форма, боксерські рукавиці, бинти, капи, лапи), устаткування та обладнання залу одноборств (боксерські мішки, груші, лапи, обтяження, гантелі, штанги, набивні м'ячі, скакалки).

14. Рекомендована література

Основна

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

Допоміжна

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
4. Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.

6. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
7. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
8. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
9. 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.
10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
11. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
12. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
13. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
16. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

15. Інформаційні ресурси

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».
3. Ресурси інтернет.

16. Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

1. Виникнення боксу як виду спорту. Бокс у Стародавній Греції, Єгипті.
2. Кулачний бій у програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Історія розвитку боксу в Англії, США, країнах Європи.
4. Бокс на сучасних Олімпійських іграх.
5. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.
6. Кубок Вала Баркера.
7. Характеристика боксу як виду фізичної активності.
8. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
9. Структура навчально-тренувальних занять.
10. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
11. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
12. Особливості навчання і тренування боксерів-початківців.
13. Мета і завдання початкової підготовки.
14. Оргкомітет змагань.
15. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
16. Кошторис витрат на проведення змагань.
17. Комендант змагань.
18. Програма змагань.

19. Медичне обслуговування змагань.
20. Робота головної суддівської колегії.
21. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
22. Робота мандатної комісії.
23. Форма звіту головного судді змагань.
24. Види змагань в аматорському боксі.
25. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань.
26. Вагові категорії.
27. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.
28. Визначення переможця в аматорському боксі за допомогою суддівських записок й комп'ютерної системи.
29. Поняття технічної підготовки боксера.
30. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі.
31. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів.
32. Спортивна техніка, як предмет навчання.
33. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі.
34. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
35. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
36. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
37. Техніка як система рухів боксера.
38. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
39. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
40. Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
41. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.
42. Поняття тактики в боксі.
43. Індивідуальні манери ведення бою.
44. Характеристика бою на різних дистанціях.
45. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
46. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
47. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
48. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
49. Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
50. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
51. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
52. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.

53. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
54. Поняття про фізичну підготовку.
55. Загальна фізична підготовка боксера.
56. Спеціальна фізична підготовка боксера.
57. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера.
58. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили.
59. Методи розвитку сили.
60. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості.
61. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
62. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців.
63. Поняття спритності, її види і методика розвитку.
64. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку.
65. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
66. Ритмічність, методика її розвитку в боксі.
67. Координованість, методика її розвитку.
68. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
69. Перенос фізичних якостей.
70. Поняття психологічної підготовки в боксі.
71. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань.
72. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
73. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
74. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.
75. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
76. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
77. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
78. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
79. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.
80. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
81. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців.
82. Ідеоomotorне тренування.

16. Залікові вимоги з розділу СПВ

83. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку сили.
84. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.
85. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку спритності.
86. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку витривалості.

87. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку гнучкості.
88. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла.
89. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів.
90. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості.
91. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
92. Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження..
93. Вправи на боксерських снарядах.
94. Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
95. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
96. Навчальна стійка боксера.
97. Пересування (приставний крок, стрибковий крок).
98. Прямий удар лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед.
99. Захисти за допомогою рук від прямих ударів.
100. Захисти за допомогою тулуба від прямих ударів.
101. Захисти за допомогою ніг від прямих ударів.
102. Методика навчання сполученню з двох прямих ударів лівою-правою.
103. Методика навчання сполученню з трьох прямих ударів лівою-правою-лівою.
104. Методика навчання сполученню з чотирьох прямих ударів лівою-правою-лівою-правою.
105. Методика навчання довгих ударів збоку. Підготовчі вправи.
106. Захисти за допомогою рук від ударів збоку.
107. Захисти за допомогою ніг від ударів збоку.
108. Захисти за допомогою тулуба від ударів збоку.
109. Методика навчання сполучення з двох ударів збоку.
110. Методика навчання сполучення з трьох ударів збоку.
111. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів збоку.
112. Методика навчання довгих ударів знизу. Підготовчі вправи.
113. Захисти від ударів знизу.
114. Методика навчання сполучення з двох ударів знизу.
115. Методика навчання сполучення з трьох ударів знизу.
116. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів знизу.
117. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
118. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
119. Техніка як система рухів боксера.
120. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
121. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.

122. Поняття тактики в боксі.
123. Індивідуальні манери ведення бою.
124. Характеристика бою на різних дистанціях.
125. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
126. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
127. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
128. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
129. Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
130. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
131. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
132. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
133. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
134. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
135. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
136. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
137. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
138. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
139. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **робоча програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the detailed program of discipline. Nikitenko Serhii.