

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 третій

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.п.н. Никитенко А.О.

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 – 10,5	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		Третій	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 315		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2,86	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		4 год.	6 год.
		Практичні, методичні	
		114 год.	98 год.
		Семінарські	
		2 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		41 год.	42 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх тренерів поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання боксу на етапі підготовки боксерів середньої кваліфікації (першого спортивного розряду та КМС), підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання:

1. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
2. Вивчити особливості системи спортивного тренування у боксерів середньої кваліфікації.
3. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки боксерів середньої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
4. Ознайомитись із різновидами травм у боксі та їх профілактикою.
5. Покращення здоров'я студентів, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності на протязі всього періоду навчання.
6. Удосконалення спортивної майстерності з боксу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- історію й сучасний стан, тенденції розвитку боксу в світі й Україні;
- основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою на ближній дистанції, основи тактики ведення бою на ближній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей боксера-розрядника;
- методику проведення наукових досліджень в спорті та в боксі зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування боксерів середньої кваліфікації;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки боксерів середньої кваліфікації.

Вміти:

- досконало користуватися методами наукових досліджень в боксі;
- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для боксерів першого розряду та КМС;
- складати документи планування підготовки для боксерів середньої кваліфікації;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з боксерами середньої кваліфікації;
- організовувати, проводити та судити змагання для боксерів середньої кваліфікації;
- запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять боксом;
- демонструвати типову техніку ударів з ближньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості боксерів-розрядників.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії боксу.

Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку аматорського боксу.
Відомості про розвиток боксу в Україні, світі. Зміни вагових категорій в аматорському боксі. Єдина спортивна класифікація України з боксу. Чисельність молоді, що застосовують заняття з боксу як засіб фізичного виховання. Аматорський і професіональний бокс. Огляд наукових досліджень у боксі. Проблеми розвитку аматорського і професіонального боксу. Зміни техніко-тактичної підготовленості боксерів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл боксу. Вплив змін суддівства на рівень майстерності боксерів. Підсумки участі боксерів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку боксу.

Тема 2. Науково-дослідна робота студентів.

Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості боксерів першого розряду та КМС. Методика користування хронометром, динамометром. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.

Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.

Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність.

Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.

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. Індивідуальна техніка ударів та захистів. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги).

Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки боксу. Зміст і послідовність удосконалення техніки боксу в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка).

Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів боксерів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань.

Індивідуальна техніка ударів і захистів. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій боксерів на різних дистанціях бою.

Вплив правил змагань на техніку боксу. Індивідуальні варіанти техніки боксу. Аналіз техніки боксу сильніших вітчизняних боксерів, боксерів Куби, США, Мексики, Азії, Африки, Європи. Вплив на рівень технічної підготовленості боксерів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища). Взаємозалежність між технічною, фізичною, психічною, інтелектуальною підготовкою.

Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції.

Навчання і удосконалення позицій ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.

Навчання і 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.

Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки й на атаку партнера. Раціональність застосування типових та індивідуальних комбінацій в бою на ближній дистанції.

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 коротких ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву, на ліву ногу.

Індивідуальна підготовка. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика.

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

Тема 1. Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.

Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.

Методика навчання техніки боксу: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів.

Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

Тема 2. Тактична підготовка боксерів середньої кваліфікації.

Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-універсала. Особливості техніки й тактики боксера-шкульги. Тактичні дії проти боксерів з різною манерою ведення бою.

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

Тактична підготовка боксерів в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

Тема 3. Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації.

Фізична підготовка боксера та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей боксерів.

Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів першого спортивного розряду та КМС. Боротьба зі швидкісним бар'єром.

Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.

Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили боксерів першого спортивного розряду та КМС.

Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості боксерів першого розряду та КМС.

Тема 4. Психологічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.

Психологічна підготовка боксерів першого розряду та КМС. Значення психічних якостей боксерів для досягнення високого спортивного результату. Загальна і спеціальна психічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування.

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.

Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції.

Удосконалення тактики веденню бою на ближній дистанції. 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 оптимізації бою боксеру вищого зросту.

Застосування сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування (маневрування) суперника з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою з подальшим розвитком дій на ближній дистанції.

Удосконалення ведення бою на ближній дистанції з використанням сполучень коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на середню і дальню дистанцію.

Удосконалення виходу з позиції ближньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку.

Удосконалення входу на ближню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Умовні бої, бойова практика. Застосування комбінаційної форми ведення бою із зміною дистанції: несподівана зміна дистанцій (дальня, середня, ближня) з виконанням довгих і коротких ударів.

Тактика ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Повторна контратака на безперервні дії партнера.

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 тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту блокуванням з подальшим утриманням партнера на ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком, розворотом суперника у кут рингу.

Удосконалення розвитку ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом, нирком або застосовуючи комбінований захист.

Бойова практика: вільні, умовні бої (розвиток мислення завдяки протидії супернику).

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 підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії боксу.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку аматорського боксу.	16	-	2	-	-	14
Тема 2. Науково-дослідна робота студентів.	16	2	2	2	2	8
Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).	2	-	2	-	-	-
Тема 4. Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.	18	2	4	12	-	-
Разом за змістовим модулем 1	52	4	10	14	2	22
Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції						
	109	-	-	90	-	19

Разом за змістовим модулем 2	109	-	-	90	-	19
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.	16	-	-	6	2	8
Тема 2. Тактична підготовка боксерів середньої кваліфікації.	6	2	-	2	2	-
Тема 3. Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації.	15	2	2	2	2	7
Тема 4. Психологічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.	13	2	2	-	2	7
Разом за змістовим модулем 3	50	6	4	10	8	22
Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції						
	104	-	-	84	-	20
Разом за змістовим модулем 4	104	-	-	84	-	20
Усього годин	315	10	14	198	10	83

5. Темы лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Науково-дослідна робота студентів	2
2.	Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації	2
3.	Тактична підготовка боксерів середньої кваліфікації	2
4.	Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації	2
5.	Психологічна підготовка боксерів першого розряду та КМС	2
Разом		10

6. Темы семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Науково-дослідна робота студентів. Обґрунтування теми наукової роботи студентів	2
2.	Технічна підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС	2

3.	Тактична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС	2
4.	Фізична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС	2
5.	Психологічна підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС	2
Разом		10

7. Теми практичних занять з TiMOBC

№ з/п	Зміст	Кількість годин
1.	Навчальна практика, спрямована з метою набуття вмінь і навиків визначення рівня фізичної підготовленості боксерів	2
2.	Положення кулака і місце його ударної частини. Методика навчання прямих ударів з кроком під однойменну і різнойменну ногу	2
3.	Методика навчання ударів збоку лівою (правою) в голову (в тулуб). Захисти від ударів збоку: застосування рук, тулуба, ніг	2
4.	Методика навчання ударів знизу лівою (правою) в голову (в тулуб)	2
5.	Методика удосконалення техніки прямих ударів й захистів за допомогою рук, тулуба, ніг. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
6.	Методика удосконалення техніки ударів збоку й захистів за допомогою рук, ніг, тулуба. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
7.	Методика удосконалення техніки ударів знизу й захистів від них. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів	2
8.	Методика навчання техніки боксу: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів	2
9.	Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу	2
10.	Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу	2
11.	Взаємозалежність техніки, тактики, фізичної й	2

	психічної підготовленості	
12.	Методи розвитку фізичних якостей боксерів першого спортивного розряду та КМС: швидкісних і силових	2
Разом		24

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. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування.	2
10.	Навчання бойових позицій на ближній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
12.	Навчання удару знизу правою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з	2

	партнером. СФП. ЗФП.	
13.	Навчання удару знизу лівою у 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
14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
15.	Навчання удару знизу правою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
16.	Удар знизу правою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
17.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
18.	Навчання удару знизу лівою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
19.	Удар знизу лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
20.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
21.	Навчання удару знизу правою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
22.	Навчання удару знизу лівою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
23.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
24.	Навчання удару знизу правою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
25.	Удар знизу правою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних	2

	техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
26.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
27.	Навчання удару знизу лівою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
28.	Удар знизу лівою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
29.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
30.	Навчання і удосконалення удару збоку правою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
31.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
32.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
33.	Навчання і удосконалення удару збоку правою у голову з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
34.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
35.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
36.	Навчання удару збоку правою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
37.	Навчання і удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2

38.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
39.	Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
40.	Навчання і удосконалення веденню бою на ближній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
41.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
42.	Навчання і удосконалення виходу з ближньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
43.	Навчання і удосконалення входу дистанцію ближнього бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
44.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
45.	Бойова практика. Ведення бою на ближній дистанції. СФП. ЗФП.	2
46.	Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
47.	Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.	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.	Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову	2

	від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою боксеру вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
53.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову. 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.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням ударів прямих і збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
56.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. 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.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
59.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут рингу з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
60.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
61.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2

62.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
63.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
64.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після подвійного захисту підставкою ліктями. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
66.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
67.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
68.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
69.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
70.	ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидкісно-силової витривалості. Гімнастичні вправи.	2
71.	Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
72.	Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.	2
73.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
74.	Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
75.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
76.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	
77.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
78.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
79.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
80.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
81.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
82.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
83.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
84.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
85.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком.	2
86.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
87.	Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.	2
Разом		174

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку аматорського боксу	2
2.	Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості боксерів першого розряду та КМС	2
3.	Мета, завдання, засоби і методи навчання і тренування боксерів першого розряду та КМС	2
4.	Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів боксерів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умова централізованої підготовки до змагань	2
5.	Індивідуальна техніка ударів і захистів	2
6.	Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів середньої кваліфікації	2
7.	Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення)	2
Разом		14

9. Самостійна робота з ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Аналіз національних і міжнародних змагань з боксу в поточному році на основі періодичних видань (реферат)	7
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів Європи (на вибір, реферат)	7
3.	Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів (результати вимірів)	8
4.	Методика навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі (план-конспект)	8
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів середньої кваліфікації у підготовчому періоді	7
6.	Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань (реферат)	7
Разом		44

9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Методика навчання техніці коротких ударів: прямих, збоку, знизу на ближній дистанції (реферат)	10
2.	Методика навчання техніці серій коротких ударів на	9

	ближній дистанції: прямих, збоку, знизу (реферат)	
3.	Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на ближній дистанції (реферат)	10
4.	Методика навчання захисним діям на ближній дистанції (реферат)	10
Разом		39

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 проєкту (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 ТiМОВС 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 студентів нараховується 8 балів.

13. Методичне забезпечення

1. Лекції, мультимедійні презентації, відеозаписи боксерських двобоїв.
2. Боксерське екіпірування (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. Макеєв 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. Роботи студентів: курсова, дипломна магістерська.
2. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
3. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
4. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
5. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
6. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
7. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
8. Визначення техніки боксу.
9. Техніка як система рухів боксера.
10. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
11. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
12. Стабільність та варіативність техніки.
13. Техніка ударів та захистів.
14. Фінти (відвертання уваги суперника) у боксі.
15. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.
16. Комбінації ударів, захистів.
17. Техніка боксера-лівші (шульги).
18. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів.

19. Характеристика техніки ударів і захистів боксерів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
20. Значення тактики у досягненні успіху.
21. Планування бою.
22. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
23. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
24. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
25. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
26. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
27. Індивідуальна манера ведення бою.
28. Фізична підготовленість боксера та її значення для високих досягнень у спорті.
29. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
30. Перенос фізичних якостей.
31. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість боксерів.
32. Характеристика фізичних якостей боксерів.
33. Швидкість, види її прояву.
34. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
35. Швидкість поодинокого руху.
36. Частота рухів.
37. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів.
38. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
39. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
40. Максимальна сила.
41. Швидкісна сила,
42. Вибухова сила.
43. Методи розвитку сили боксерів.
44. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
45. Методи розвитку витривалості боксерів.
46. Значення психічних якостей боксера для досягнення високих спортивних результатів.
47. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
48. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
49. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
50. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
51. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
52. Психологічна стійкість.

53. Динаміка психологічної підготовленості.

16. Залікові вимоги з розділу СПВ

1. Позиції ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція.
2. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки.
3. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.
4. Методика навчання переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію.
5. Комбінований захист і методика його удосконалення.
6. Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки.
7. Вхід у ближню дистанцію на атаку суперника.
8. Методика навчання ударам з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу.
9. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Техніка пересувань.
10. Методика індивідуальних уроків з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.
11. Методика вдосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.
12. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням маневру.
13. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням ударів різного типу.
14. Вихід з ближнього бою на середню дистанцію.
15. Вихід з ближнього бою на дальню дистанцію.
16. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на особисту атаку.
17. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на атаку суперника.
18. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на особисту атаку.
19. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на атаку суперника.
20. Використання снарядів та інвентарю для удосконалення елементів техніки ближнього бою: вправи з боксерським мішком, медичинським м'ячем.
21. Методика удосконалення техніки елементів ближнього бою на боксерських лапах.

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 3 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the detailed program of discipline. Nykytenko Anatoliy.