

**Львівський державний університет фізичної культури  
імені І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне  
вдосконалення”  
(спеціалізація бокс)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 1 курсу**

**2019**

© Нікітенко С.А., 2015

## Методичні вказівки до оформлення самостійних робіт

1. **Конспект навчально-тренувального заняття (уроку)** оформлюється згідно стандартних вимог, прийнятих у ЛДУФК. На першій сторінці конспекту вказуються тема, мета, завдання заняття, а також місце і час проведення, необхідний інвентар. Нижче вказуються дані про виконавця (курс, факультет, прізвище, ім'я). З наступної сторінки детально подається сам конспект у вигляді таблиці, в якій послідовно зліва-направо вказуються такі графи: Зміст, Дозування, Організаційно-методичні вказівки. Студент повинен детально заповнити ці графи по кожній частині заняття (підготовчій, основній та заключній).

2. **Реферат** виконується за нижченаведеною (загальноприйнятою) структурою:

Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

Зміст (план).

Вступ.

Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [7], де «7» - порядковий номер джерела).

Висновки.

Список використаної літератури.

Після підготовки реферату студент його захищає в усній формі.

### Тематика самостійної роботи з розділу TiMOBC

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Аналіз останнього чемпіонату України</b> На основі аналізу даних мас-медіа (газети, журнали, інтернет тощо) у формі реферату подати дані про змагання (вказуючи місце і терміни проведення, кількість учасників по областям та ваговим категоріям, імена	реферат

	переможців та призерів по ваговим категоріям, тощо)	
2.	<b>Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів світу</b> У довільній реферативній формі описати спортивний шлях видатних боксерів світу на вибір: К. Клея, М. Тайсона, Л. Люїса, К. Цзю, М. Паккіао, Р. Джонса, О. Де Ла Хойа, Ф. Мейвезера, Ш. Мозлі, Д. Формана, Д. Луїса, В. Ломаченка, братів Кличко та інших.	реферат
3.	<b>Складання положення (кошторису витрат) для проведення змагань з боксу</b> Скласти вищевказані види документації, використовуючи зразки проведення обласних та міських змагань з боксу	положення, кошторис (на вибір)
4.	<b>Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів</b> Скласти розширений конспект навчально-тренувального заняття, який включає підготовчу, основну та заключну частини, спираючись при цьому на стандартну форму. В основній частині описати алгоритм навчання різним типам ударів – прямого, збоку або знизу (на власний вибір). В конспекті вказати: мету, завдання, частини заняття, їх зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки.	конспект навчально-тренувального заняття
5.	<b>Навчання і удосконалення поодиноких ударів збоку</b> Скласти розширений конспект навчально-тренувального заняття по типу навчання прямих ударів (див. пункт №4)	конспект навчально-тренувального заняття
6.	<b>Розвиток фізичних якостей та оздоровлення людини за допомогою боксу</b>	реферат

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Методика навчання боксера-початківця техніці бойових стійок та пересувань</b> Детально описати алгоритм навчання боксера-новачка основам боксу: фронтальна та бокова бойова стійка, пересування у фронтальній та боковій стійках, перенос маси тіла («перекачка»), рух під одно- та різнойменну ногу, підвідні вправи	реферат
2.	<b>Методика навчання боксера-початківця техніці довгих прямих ударів</b> Детально описати алгоритм навчання техніці довгих прямих ударів у фронтальній та боковій стійках, на місці та в пересуванні вперед і назад, підвідні вправи.	реферат
3.	<b>Методика навчання боксера-початківця техніці довгих ударів збоку</b> Детально описати алгоритм навчання техніці довгих ударів збоку у фронтальній та боковій стійках, на місці та в пересуванні вперед і назад, підвідні вправи.	реферат

4.	<p align="center"><b>Методика навчання боксера-початківця техніці довгих ударів знизу</b></p> <p>Детально описати алгоритм навчання техніці довгих ударів знизу у фронтальній та боковій стійках, на місці та в пересуванні вперед і назад, підвідні вправи.</p>	реферат
----	--	---------

### **Критерії оцінювання самостійної роботи студентів**

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожну належним чином оформлену і захищену роботу нараховується 5 балів. Роздруковані роботи та ксерокопії не приймаються.

### **Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

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

#### **Допоміжна:**

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.

- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
- Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- 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.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
- Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Никитенко Анатолій Олексійович – Київ, 1996. –174 с.
- Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01./ Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів, 2001. – 190 с.
- Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців / Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2016. – Випуск 1. – С. 534-540. ISSN 2071-5285
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
- Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.
- Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyi BUSOL, Vasyi SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.
- Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLII NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276.

### **АНОТАЦІЯ**

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **завдання для самостійної роботи студентів**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): tasks for independent work of students. Nikitenko Serhii.