

**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 3 курсу

2019

© Никитенко А.О., 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.	Аналіз національних і міжнародних змагань з боксу в поточному році на основі періодичних видань 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,	реферат

	містам чи країнам та ваговим категоріям, імена переможців та призерів по ваговим категоріям, тощо)	
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів Європи (на вибір) У довільній реферативній формі описати спортивний чи життєвий шлях видатних боксерів Європи на власний вибір	реферат
3.	Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів Здійснити педагогічне тестування боксерів і визначити кількісні показники в таких вправах: підтягування, стрибки в довжину з місця, біг 30 та 100 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30 сек., поштовх набивного м'яча на дальність, поштовх грифу штанги тощо	протоколи вимірів
4.	Методика навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі Спираючись на базові джерела (підручники) з боксу описати методику і важливі принципи, засоби, методи, послідовність, прийоми в навчанні прямих ударів	реферат
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів середньої кваліфікації у підготовчому періоді Розписати алгоритм навчально-тренувальних занять, акцентуючи увагу на послідовності розвитку фізичних якостей в зв'язку з ростом тренуваності боксера, а також місці вдосконалення певних рухових якостей в структурі окремого заняття. Вказати на відмінність занять даної категорії боксерів від підготовки боксерів масових розрядів	реферат
6.	Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань Описати психічні стани та їхню відмінність, вказати способи їх регуляції	реферат

Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	Методика навчання техніці коротких ударів: прямих, збоку, знизу на ближній дистанції Детально описати алгоритм навчання боксера техніці різнотипних коротких ударів на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат
2.	Методика навчання техніці серій коротких ударів на ближній дистанції: прямих, збоку, знизу Детально описати алгоритм навчання боксера техніці серій різнотипних коротких ударів на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	реферат
3.	Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на ближній дистанції Детально описати алгоритм навчання боксера техніці оманливих (фінтуючих) коротких ударів у відповідь і назустріч	реферат

	на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	
4.	Методика навчання захисним діям на ближній дистанції Детально описати алгоритм навчання боксера техніці пересувань на ближній і середній дистанції ведення бою, різновидам захисних дій на ближній дистанції. Описати навчання переходу з середньої дистанції на ближню та навпаки, вихід з ближнього бою на дальню дистанцію. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	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:

Основна:

- Бокс. Енциклопедия. / 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 Олександрович – 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, Vasyl BUSOL, Vasyl 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 3 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): tasks for independent work of students. Nykytenko Anatoliy.