

**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

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 4 курсу

2019

© Никитенко А.О., Нікітенко С.А., 2017 рік

1. Планування практичних занять з розділу ТіМОВС

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 1). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття, які передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів (містяться в назві конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу, і проводяться у спортивному залі боксу кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 20 хв.) передбачає шикування (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, котра передбачає комплекс загально-розвиваючих вправ у русі та на місці. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення методики подання майбутніми педагогами техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 1). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу боксу кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 10 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання (за необхідності), підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни після завершення заняття.

Таблиця 1

Теми занять з розділу ТіМОВС

№ з/п	Зміст	Кількість відведених годин
1.	Складання планів підготовки висококваліфікованих боксерів	4
2.	Методи розвитку фізичних якостей у висококваліфікованих боксерів (індивідуальний підхід)	2
3.	Індивідуалізація техніки атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів шляхом варіативного виконання елементів індивідуальних ТТД	2
4.	Індивідуалізація тактики атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів шляхом варіативного виконання елементів індивідуальних ТТД при роботі в парах з партнером	2

2. Планування практичних занять з розділу СПВ

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2

академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 2). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів боксу або розвитку фізичних якостей (містяться в назві кожної конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу, і проводяться у спортивному залі боксу кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 25 хв.) передбачає шикування (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов'язкової стандартної розминки, яка складається з загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення (вдосконалення) техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 2). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу боксу кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 5 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання, підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни після завершення заняття.

Таблиця 2

Темати занять з розділу СПВ

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

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

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

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

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

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

	різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
64.	Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
66.	Бойова практика. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП. (Теоретичне тестування).	2

Рекомендована література

Основна:

- Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: 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: **план практичних занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 4 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): practical training plan. Nykytenko Anatoliy.