

Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського

(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 другий

2019

© Нікітенко С.А., 2011 рік

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 – 10	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		другий	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 300		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		10 год.	6 год.
		Практичні, методичні	
		102 год.	108 год.
		Семінарські	
		8 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		30 год.	30 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 підготовки боксерів масових розрядів, підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми аматорського боксу на сучасному етапі, історію його розвитку як виду спорту в Україні.
2. Ознайомитись з основами науково-дослідної роботи студентів.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування у боксерів масових розрядів, а також поглиблено опанувати правилами змагань в олімпійському боксі.
4. Вивчити анатоμο-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків, які займаються боксом.
5. Розглянути види підготовки боксерів масових розрядів: технічну, тактичну, фізичну.
6. Ознайомитись із різновидами травм у боксі та їх профілактикою.
7. Покращення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання.
8. 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 середній дистанції, основи тактики ведення бою на середній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей боксера-розрядника;
- правила змагань для боксерів масових розрядів;
- методи наукових досліджень в спорті і боксі зокрема;

- анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості підлітків;
- основи техніки й тактики, фізичної підготовки боксерів масових розрядів;
- способи боротьби із травматизмом у боксі.

Вміти:

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

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Загальні основи теорії боксу.

Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку боксу.

Аналіз головних змагань поточного року. Чергові завдання з розвитку аматорського 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.

Тема 2. Основи науково-дослідної роботи студентів.

Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичний аналіз і узагальнення. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу. Фізіологічні методи досліджень. Психологічні методи досліджень. Методи лікарських досліджень. Методи статистичної обробки результатів. Експеримент та його види. Педагогічне спостереження та його різновиди. Хронометрування. Методи опитування. Різновиди науково-дослідних робіт студентів. Організація та проведення наукового дослідження.

Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські). Визначення теми дослідження. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості боксерів.

Тема 3. Історія розвитку боксу в Україні.

Розвиток боксу на Україні. Бокс на Галичині. Боксери України – учасники Олімпійських ігор. Кубок Вала Баркера.

Тема 4. Система спортивного тренування в боксі.

Мета і завдання спортивного тренування. Поняття спортивної форми і тренуваності. Показники тренуваності боксера. Засоби і методи тренувань. Спортивна форма і підготовка до змагань. Засоби і методи навчання й тренування боксерів. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності. Фізіологічна характеристика спортивної форми. Розвиток спортивної форми і керування нею. Показники спортивної форми.

Тема 5. Правила змагань в аматорському і професійному боксі

Витоки професійного боксу. Світові організації професійного боксу. Правила проведення змагань в аматорському боксі. Вимоги до інвентарю змагань.

Характер і система проведення змагань. Вікові та розрядні обмеження. Допуск до участі в змаганнях. Визначення переможців. Підрахунок очок. Штрафні очки. Нокдаун і нокаут. Організація і проведення змагань в аматорському боксі. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Складання пар боїв. Секундант боксера. Головна суддівська колегія змагань. Допоміжний суддівський персонал. Організаційні і правові основи професійного боксу. Правила проведення боїв з професійного боксу.

Види змагань в аматорському боксі. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу. Журі змагань. Головний суддя змагань. Рефері. Судді збоку. Звіт головного судді змагань. Секретар змагань. Вагові категорії в аматорському і професійному боксі.

Етапи розвитку професійного боксу. Всесвітні організації з боксу. Видатні боксери в аматорському та професійному боксі. Основні вимоги до організації та проведення змагань в аматорському та професійному боксі. Організація змагань в аматорському і професійному боксі. Організація та проведення чемпіонських і рейтингових боїв. Промоутери і менеджери в професійному боксі. Фінансування в аматорському і професійному боксі.

Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції.

Навчання і удосконалення бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній дистанції.

Вхід на середню дистанцію бою на атаку суперника: кроком вперед, ухилом вліво (вправо).

Вхід на середню дистанцію бою із застосуванням особистої атаки.

Поодинокий короткий 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 коротких прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох коротких 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 коротких 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 коротких прямих ударів.

Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одношеренговому строю, імітація ударів збоку в двошеренговому строю.

Короткі удари збоку лівою і правою в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різнойменної (однойменної) ноги. Захисти: підставка долоні, передпліччя, нирок, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

Поодинокий короткий удар збоку лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою на середній дистанції (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 коротких ударів збоку лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох коротких 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 коротких 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 коротких ударів збоку.

Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи: імітація ударів

знизу в одно-шеренговому строю, імітація ударів знизу в дво-шеренговому строю. Навчання і удосконалення коротких ударів знизу із застосуванням боксерських лап.

Короткий удар знизу лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різнойменної (однойменної) ноги. Захисти: підставка долоні, ліктя, відхил назад, відхід назад.

Поодинокий короткий удар 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 коротких ударів знизу лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох коротких 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 коротких ударів знизу лівою-правою-лівою-правою (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 коротких ударів знизу.

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Методика навчання боксерів масових розрядів.

Тема 1. Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів.

Оптимальний вік для занять боксом. Загальна характеристика розвитку організму. Вікова періодизація. Фізичний розвиток молоді людини. Морфологічні параметри, скелет. М'язова система. Нервова система. Серцево-судинна система. Дихальна система. Особливості психіки юнацького організму.

Загальні особливості підліткового вікового періоду. Індивідуальні особливості юного спортсмена.

Тема 2. Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів.

Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку. Особливості тренувальної роботи в перші роки підготовки.

Основні напрямки занять в роботі з боксерами масових розрядів. Методика розвитку окремих фізичних якостей боксерів масових розрядів. Швидкісні здібності боксера і методика їх розвитку. Силова підготовка боксерів масових розрядів. Витривалість боксера і методика її удосконалення. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.

Урок як основна форма організації та проведення занять у секціях. Структура і зміст заняття, фізичне навантаження. Типи і організація занять. Заняття з великим, значним, середнім, малим навантаженням.

Тема 3. Технічна підготовка: довгі та короткі удари.

Засоби і методи навчання. Удосконалення довгих і коротких ударів. Застосування вправ з предметами, імітація рухів. Застосування вправ з партнером.

Тема 4. Тактична підготовка: застосування довгих і коротких ударів.

Методика навчання і удосконалення: підготовка дій з довгої й короткої відстані (застосування довгих і коротких ударів). Методика застосування поодиноких і сполучень ударів.

Тема 5. Фізична підготовка боксерів масових розрядів.

Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів масових розрядів.

Тема 6. Травматизм у боксі та його профілактика.

Фізіологічні особливості людини при заняттях боксом. Стресові стани при заняттях боксом. Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Методика проведення занять. Особливості виконання вправ. Погане матеріально-технічне забезпечення. Поведінка спортсменів. Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом.

Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції.

Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на середній 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 хибної атаки - нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову.

Руйнування захисту завдяки застосуванню ударів знизу в голову з подальшим виконанням ударів прямих і збоку.

Удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб.

Удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови.

Короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут рингу з подальшим проведенням атакуючих дій.

Застосування кроку праворуч (ліворуч) з метою примушення суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки.

Вхід на середню дистанцію бою завдяки захисту тулубом (ухил тулуба або нирок) на удар суперника.

Вхід на середню дистанцію на атаку партнера: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча.

Ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту підставкою блоку (блокування).

Вихід з положення середньої дистанції ухилом або нирком.

Вихід з положення середньої дистанції ухилом або нирком з розвитком подальшої контратаки.

Розвиток контратаки після виходу з кутка рингу ухилом або нирком.

Відхід на дальню дистанцію з середньої дистанції ухилом або нирком на атаку партнера.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Ведення бою на середній дистанції, утримуючи партнера повторними атаками у канатів рингу.

Ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі з утриманням партнера у куті рингу (обмежуючи пересування партнера).

Ведення бою на середній дистанції, застосовуючи продовжену атаку.

Ведення бою на середній дистанції, застосовуючи продовжене маневрування у фронтальній стійці й ухили тулубом з великою амплітудою.

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 масових розрядів. Загальні основи теорії боксу.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку боксу.	5	-	2	-	-	3
Тема 2. Основи науково-дослідної роботи студентів.	10	4	2	2	2	-
Тема 3. Історія розвитку боксу в Україні.	7	2	-	-	2	3
Тема 4. Система спортивного тренування в боксі.	4	2	-	-	2	-
Тема 5. Правила змагань в аматорському і професійному боксі.	18	2	4	2	2	8
Разом за змістовим модулем 1	44	10	8	4	8	14
Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції						
	106	-	-	90	-	16
Разом за змістовим модулем 2	106	-	-	90	-	16
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Методика навчання боксерів масових розрядів.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Анатоми-фізіологічні	4	2	-	-	2	-

та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів.						
Тема 2. Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів.	6	2	2	-	2	-
Тема 3. Технічна підготовка: довгі та короткі удари.	12	-	2	2	-	8
Тема 4. Тактична підготовка: застосування довгих і коротких ударів.	6	-	2	4	-	-
Тема 5. Фізична підготовка боксерів масових розрядів.	9	-	2	4	-	3
Тема 6. Травматизм у боксі та його профілактика.	7	2	-	-	2	3
Разом за змістовим модулем 3	44	6	8	10	6	14
Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції						
	106	-	-	90	-	16
Разом за змістовим модулем 4	106	-	-	90	-	16
Усього годин	300	16	16	194	14	60

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Науково-дослідна робота студентів	4
2.	Історія розвитку боксу в Україні	2
3.	Система спортивного тренування в боксі	2
4.	Правила змагань в аматорському і професійному боксі	2
5.	Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів	2
6.	Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів	2
7.	Травматизм у боксі та його профілактика	2
Разом		16

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Науково-дослідна робота студентів	2
2.	Історія розвитку боксу в Україні	2
3.	Система спортивного тренування в боксі	2
4.	Правила змагань в аматорському і професійному боксі	2

5.	Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів	2
6.	Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів	2
7.	Травматизм у боксі та його профілактика	2
Разом		14

7. Теми практичних занять з ТіМОВС

№ з/п	Зміст	Кількість Годин
1.	Методи математичної статистики: визначення взаємозалежності між показниками досліджень	2
2.	Система жеребкування учасників змагань. Система підрахунку очок і визначення переможця. Штрафні очки	2
3.	Навчання й удосконалення техніки довгих ударів	2
4.	Навчання й удосконалення техніки коротких ударів	2
5.	Навчання й удосконалення тактики застосування довгих ударів. Навчання й удосконалення тактики застосування коротких ударів	2
6.	Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів	2
7.	Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості	2
Разом		14

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	2

	на праву й ліву ногу; навчальна стійка боксера; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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 середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній 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 партнером. СФП. ЗФП.	2
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,	2

	назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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 техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
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	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	
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 середній 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 середньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
43.	Навчання і удосконалення входу у середню дистанцію 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 середній 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 середній 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. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
53.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній 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 середній 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 середній 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	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	
58.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній 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 середній 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 середній 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 середній 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 середній 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 середній 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 середній дистанції: контратака після захисту підставкою блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП.	2

	ЗФП.	
68.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній 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 уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
77.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній 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 середній 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 середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
81.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та	2

	індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	
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 середній 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
88.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
89.	Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
90.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
Разом		180

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку боксу	2
2.	Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські)	2
3.	Всесвітні організації з боксу. Видатні боксери в аматорському та професійному боксі	2
4.	Види змагань в аматорському боксі. Характеристика змагань у професійному боксі	2
5.	Урок як основна форма організації та проведення занять у секціях	2
6.	Технічна підготовка: довгі та короткі удари	2
7.	Тактична підготовка: застосування довгих і коротких	2

	ударів	
8.	Фізична підготовка боксерів масових розрядів	2
Разом		16

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)	3
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів України (на вибір, реферат)	3
3.	Порівняльний аналіз правил змагань в аматорському та професійному боксі (реферат)	8
4.	Методика навчання і удосконалення довгих та коротких ударів у боксі (реферат)	8
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів масових розрядів у підготовчому періоді	3
6.	Порівняльний аналіз динаміки травматизму на сучасних Олімпійських турнірах і чемпіонатах світу з боксу (реферат)	3
Разом		28

9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Методика навчання техніці коротких ударів на середній дистанції: прямих, збоку, знизу (реферат)	8
2.	Методика навчання техніці серій коротких ударів на середній дистанції: прямих, збоку, знизу (реферат)	8
3.	Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на середній дистанції з метою контратаки (реферат)	8
4.	Методика навчання маневрувальним діям на середній дистанції (реферат)	8
Разом		32

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 кожен 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:

- 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, 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

15. 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/>

16. Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.
12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
14. Розвиток боксу на Україні.
15. Бокс на Галичині.
16. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.
17. Кубок Вала Баркера.
18. Мета і завдання спортивного тренування.

19. Поняття спортивної форми і тренуваності.
20. Показники тренуваності боксера.
21. Засоби і методи тренувань.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань.
23. Засоби і методи навчання й тренування боксерів.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
25. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
26. Розвиток спортивної форми і керування нею.
27. Показники спортивної форми.
28. Витоки професійного боксу.
29. Світові організації професійного боксу.
30. Правила проведення змагань в аматорському боксі.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Допуск до участі в змаганнях.
33. Визначення переможців. Підрахунок очок. Штрафні очки.
34. Організація і проведення змагань в аматорському боксі.
35. Місце проведення змагань. Зважування.
36. Жеребкування. Складання пар боїв.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Організаційні і правові основи професійного боксу.
40. Правила проведення боїв з професійного боксу.
41. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.
42. Оптимальний вік для занять боксом.
43. Загальна характеристика розвитку організму.
44. Вікова періодизація.
45. Фізичний розвиток молодого людини.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.

51. Особливості психіки юнацького організму.
52. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
53. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків.
54. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
55. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
56. Методика розвитку окремих фізичних якостей боксерів масових розрядів.
57. Швидкісні здібності боксера і методика їх розвитку.
58. Силова підготовка боксерів масових розрядів.
59. Витривалість боксера і методика її удосконалення.
60. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку.
61. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.
62. Фізіологічні особливості людини при заняттях боксом.
63. Стресові стани при заняттях боксом.
64. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.
65. Методика проведення занять.
66. Особливості виконання вправ.
67. Погане матеріально-технічне забезпечення.
68. Поведінка спортсменів.
69. Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом.
70. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
71. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

16. Залікові вимоги з розділу СПВ

1. Пересування на середній дистанції.
2. Позиції на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
3. Вхід на середню дистанцію бою на атаку суперника.
4. Вхід на середню дистанцію бою із застосуванням особистої атаки.
5. Методика навчання поодинокого короткого прямого лівою (правою) у голову і тулуб.
6. Методика навчання сполученню з двох коротких прямих ударів.
7. Методика навчання сполученню з трьох коротких прямих ударів.
8. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких прямих ударів.
9. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.

10. Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи.
11. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
12. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів збоку.
13. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів збоку.
14. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів збоку.
15. Захисти від серій коротких ударів збоку.
16. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
17. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
18. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів знизу.
19. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів знизу.
20. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів знизу.
21. Захисти від серій коротких ударів знизу.
22. Тактика веденню бою на середній дистанції.
23. Активно-захисна позиція бою на середній дистанції.
24. Застосування хибної атаки.
25. Способи руйнування захисту суперника.
26. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
27. Вхід на середню дистанцію бою з використанням маневрувальних дій.
Техніка рухів ніг і тулуба.
28. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
29. Тактика ведення бою на середній дистанції.
30. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції.

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 2 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the detailed program of discipline. Nikitenko Serhii.