

**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 четвертий

**2019**

© Никитенко А.О., 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.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	
		<b>денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів – <b>9</b>	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>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		Четвертий	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>270</b>		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>8</b> самостійної роботи студента – <b>4,86</b>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>Бакалавр</b>	<b>Лекції</b>	
		6 год.	4 год.
		<b>Практичні, методичні</b>	
		54 год.	96 год.
		<b>Семінарські</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		52 год.	50 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> - год.			
Вид контролю: <b>залік</b>			

## **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 високої кваліфікації, підвищенню рівня їх спортивної майстерності.

### **Завдання:**

1. Оволодіти практичними навичками проведення науково-дослідної роботи.
2. Вивчити особливості системи спортивного тренування у боксерів високої кваліфікації.
3. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки боксерів високої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
4. Оволодіти навичками планування підготовки висококваліфікованих боксерів у мікроциклах, мезоциклах, макроциклах.
5. Покращити 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;
- методи і засоби розвитку фізичних якостей боксерів високої кваліфікації;
- техніку й тактику, психологічну підготовку висококваліфікованих боксерів;
- організацію і планування підготовки боксерів високої кваліфікації,
- організацію і проведення змагань в боксі,
- основи роботи спортивних шкіл,
- організацію і проведення науково-дослідної роботи.

### **Вміти:**

- підбирати та проводити загально-підготовчі й спеціальні вправи з боксерами високої кваліфікації,
- складати документи планування підготовки висококваліфікованих боксерів,
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з боксерами високої кваліфікації,
- організовувати й проводити змагання серед боксерів високої кваліфікації,
- організувати і провести наукове дослідження, коректно обробити його результати і здійснити їх аналіз..

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації..**

**Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми підготовки боксерів високої кваліфікації.**

Досягнення боксерів України у міжнародних змаганнях. Позитивні та негативні сторони підготовленості боксерів ведучих шкіл боксу в світі й України. Головні завдання для підвищення майстерності боксерів України.

**Тема 2. Мета, завдання, зміст спортивного тренування боксерів високої кваліфікації.**

Критерії педагогічної майстерності тренерів у підготовці боксерів високої кваліфікації. Врахування фізіологічних, психічних, анатомо-морфологічних показників у виборі засобів і методів проведення тренувальних занять. Форми і методи індивідуальної роботи тренера з боксерами. Співвідношення авторитарних і демократичних форм управління. Застосування багаторазових тренувань упродовж дня як головний фактор у підготовці висококваліфікованих боксерів. Форми і зміст занять на різних етапах підготовки. Залежність планування й побудови підготовки від терміну проведення головних змагань макроциклу. Методика проведення розминки у

тренуваннях й змаганнях. Методика аналізу тренувальних і змагальних навантажень з метою оптимізації підготовки. Місце змагань у системі підготовки боксерів високої кваліфікації. Методи аналізу змісту щоденника навчально-тренувального процесу. Засоби відновлення у процесі підготовки й змагань.

### **Тема 3. Система відбору в збірні команди.**

Значення відбору у практиці боксу. Співвідношення ваги та зросту в певних вагових категоріях. Критерії відбору в збірні команди. Вимоги до техніко-тактичної майстерності, фізичної та психічної підготовленості. Значення самовладання, мобілізації, толерантності до стресу, самотності й непередбаченості дій в боксі вищих досягнень.

### **Тема 4. Планування підготовки боксерів високої кваліфікації.**

Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами. Взаємозалежність виду планування підготовки й терміну проведення змагань. Індивідуалізація підготовки боксерів високої кваліфікації. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих боксерів світу. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).

### **Тема 5. Моделювання спортивної діяльності боксерів.**

Моделльні характеристики змагальної діяльності боксерів. Моделльні характеристики рівня підготовленості боксерів. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних характеристик боксерів.

## **Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою.**

### Загальна і спеціальна фізична підготовка.

Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості.

Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів: ходьба випадками; стрибки; біг з поворотами та зміною напрямку руху, темпу, ритму. Вправи для розвитку гнучкості. Швидкісно-силові вправи: присідання з

вистрибуванням вгору, назад, вліво, вправо; випаді з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму.

Вправи в пересуваннях з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань, “бій з уявним суперником”.

Вправи з партнером у маневруванні із зміною дистанції бою. Вправи на снарядах для боксу: удари з різних дистанцій із установкою на силу, швидкість. Спеціально-підготовчі вправи за різними завданнями, сигналами, командами викладача для розвитку швидкості реагування, уваги, пам'яті та інших психомоторних якостей.

Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.

Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.

ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів з обтяженням.

Пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу із застосуванням обтяження.

#### Індивідуалізація техніки ведення бою.

Індивідуальне 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 індивідуально.

Індивідуальне 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 індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

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

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо на певній дистанції (індивідуальний вибір дистанції бою).

Індивідуальне удосконалення техніки ударів у відповідь: на атаку партнера ударом лівою(прямий, збоку, знизу) контратака у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення індивідуальних комбінацій ударів: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Індивідуальні сполучення з двох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з трьох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з чотирьох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення техніки індивідуальних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох однотипних ударів (комбінацій ударів одного типу).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох різнотипних ударів (комбінацій ударів різного типу).

Удосконалення індивідуальних комбінацій з довгих і коротких ударів із зміною дистанції бою: перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію й з ближньої дистанції на дальню.



Удосконалення повторних індивідуальних комбінацій ударів із зміною дистанцій бою в атакуючій формі й контратаки у відповідь та назустріч.

### **Змістовий модуль 3. Складові підготовки боксерів високої кваліфікації.**

#### **Тема 1. Моральна і спеціальна психічна підготовка боксерів високої кваліфікації.**

Мета і завдання підготовки. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки. Психічні якості. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану. Індивідуалізація підготовки боксерів у залежності від типу нервової системи. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.

#### **Тема 2. Фізична підготовка боксерів високої кваліфікації.**

Особливості розвитку фізичних якостей боксерів на етапах багаторічної підготовки. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу. Компенсаторні коливання швидкісно-силових характеристик ударів у структурі комбінацій. Співвідношення загально-підготовчих і спеціальних вправ боксерів на етапах річного макроциклу. Методика розвитку швидкості реакцій, швидкості поодинокого руху, частоти рухів, максимальної та вибухової сили, швидкісної витривалості.

#### **Тема 3. Технічна підготовка боксерів високої кваліфікації.**

Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих боксерів. Фактори, що впливають на формування техніки. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей боксерів на етапах річного макроциклу. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми. Навчальна практика проведення занять, спрямованих для удосконалення техніки довгих і коротких ударів, техніки дій для обмеження простору в

пересуванні суперника. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів.

#### **Тема 4. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.**

Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів різного індивідуального стилю. Аналіз тактики ведення бою сильніших боксерів світу.

#### **Тема 5. Централізована підготовка боксерів.**

Керівництво збором. Класифікація зборів. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій. До питання про акліматизацію. Комплектування навчальних груп. Планування роботи збору, документація. Теоретичні заняття. Групові та індивідуальні тренувальні заняття. Контрольні бої. Основи методики науково-дослідної роботи в боксі, що проводиться на тренувальних зборах. Особливості тренування перед змаганнями. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями. Завдання та зміст тижневих циклів. Загальнопідготовчий етап. Спеціальнопідготовчий етап. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи. План-програма навчально-тренувального збору сильніших армійських боксерів.

#### **Тема 6. Організація і методика підготовки боксерів у ШВСМ та СДЮШОР.**

Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ШВСМ, СДЮШОР. Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи. Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки. Організація діяльності спортивної школи: навчальна програма, форми навчально-тренувальної роботи (навчально-тренувальні заняття, спортивні змагання, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства змагань). Права вихованців спортивної школи. Освітньо-кваліфікаційний рівень тренерів-викладачів. Права і обов'язки тренерів-викладачів спортивної школи. Обсяг навантаження роботи тренерів-

викладачів. Створення бригади тренерів з виду спорту. Атестація тренерів-викладачів. Керівництво спортивною школою: права і обов'язки директора спортивної школи та його заступників. Інструктор-методист спортивної школи. Старший інструктор-методист. Старший тренер-викладач. Тренерська рада спортивної школи. Загальні збори колективу спортивної школи. Фінансування спортивної школи. Матеріально-технічна база спортивної школи. Умови надання спортивних баз в користування спортивної школи (за умовою відсутності власної спортивної бази). Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва.

### **Тема 7. Науково-дослідна робота студентів.**

Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської). Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр). Методи математичної статистики. Методика написання тексту роботи. Вимоги до таблиць і рисунків. Навчальна практика з метою оволодіння вміннями і навиками користування науковою апаратурою.

### **Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою.**

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 тактики ведення бою із зміною дистанції бою.

Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах.

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

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах й блокування руками ударів партнера.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах, блокування руками ударів партнера й зміною дистанції бою.

Обмеження маневрування й атакуючих дій партнеру із застосуванням коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо.

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 контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою.

Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію.

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

Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Удосконалення індивідуальної тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту блокуванням.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком.

Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки.

Практика суддівства. Навчальні і тренувальні поєдинки, спрямовані на закріплення та удосконалення індивідуальної техніки ведення бою на середній дистанції. Бойова практика. Навчальна практика суддівства в якості судді в рингу та збоку, судді-секретаря, судді-секундометриста.

#### 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
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1 Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми підготовки боксерів високої кваліфікації.	2	-	2	-	-	-
Тема 2. Мета, завдання, зміст спортивного тренування боксерів високої кваліфікації.	10	-	2	-	-	8
Тема 3. Система відбору в збірні команди.	6	2	2	-	2	-
Тема 4. Планування підготовки боксерів високої кваліфікації	18	2	2	4	2	8
Тема 5. Моделювання спортивної діяльності боксерів	6	2	2	2	-	-
Разом за змістовим модулем 1	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою</b>						
	74	-	-	38	-	36
Разом за змістовим модулем 2	<b>74</b>	-	-	<b>38</b>	-	<b>36</b>
<b>Модуль 2</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Складові підготовки боксерів високої кваліфікації.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Моральна і спеціальна психічна підготовка боксерів високої кваліфікації	10	-	2	-	-	8
Тема 2. Фізична підготовка боксерів високої кваліфікації.	12	-	2	2	-	8

Тема 3. Технічна підготовка боксерів високої кваліфікації.	10	-	2	-	-	8
Тема 4. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.	10	-	2	-	-	8
Тема 5. Централізована підготовка боксерів	4	2	-	-	2	-
Тема 6. Організація і методика підготовки боксерів у ДЮСШ та СДЮШОР	6	2	2	-	2	-
Тема 7. Науково-дослідна робота студентів.	2	-	-	2	-	-
Разом за змістовим модулем 2	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
<b>Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою</b>						
	100	-	-	82	-	18
Разом за змістовим модулем 4	<b>100</b>	-	-	<b>82</b>	-	<b>18</b>
Усього годин	<b>270</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>130</b>	<b>8</b>	<b>102</b>

#### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Система відбору перспективних боксерів</b>	2
2.	<b>Планування підготовки висококваліфікованих боксерів</b>	2
3.	<b>Моделювання спортивної діяльності боксерів</b>	2
4.	<b>Централізована підготовка боксерів</b>	2
5.	<b>Організація і методика підготовки боксерів у ДЮСШ та СДЮШОР</b>	2
Разом		10

#### 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Система відбору перспективних боксерів</b>	2
2.	<b>Планування підготовки висококваліфікованих боксерів</b>	2
3.	<b>Моделювання спортивної діяльності боксерів</b>	-
4.	<b>Централізована підготовка боксерів</b>	2
5.	<b>Організація і методика підготовки боксерів у спорт-школах</b>	2
Разом		8

#### 7. Теми практичних занять з TiMOBC

№ з/п	Зміст	Кількість годин
1.	<b>Складання планів підготовки висококваліфікованих боксерів</b>	4
2.	<b>Методи розвитку фізичних якостей висококваліфікованих боксерів</b>	2
3.	<b>Індивідуалізація техніки атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів</b>	2
4.	<b>Індивідуалізація тактики атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів</b>	2
Разом		10

### 7. Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Зміст	Кількість годин
1.	<b>Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	2
2.	<b>Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.</b>	2
3.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
4.	<b>Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</b>	2
5.	<b>ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.</b>	2
6.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
7.	<b>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.</b>	2
8.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
9.	<b>Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Удосконалення захисту від довгих і коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухил, нирок, відхід.</b>	2
10.	<b>Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з</b>	2

	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.	
11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
12.	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
13.	Індивідуалізація 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
14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
15.	Індивідуалізація 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
16.	Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення 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.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
19.	На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення 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.	Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
22.	Удосконалення 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.	Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. Умовні бої. ЗФП.	2
25.	Сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
26.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
27.	Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП.	2
28.	Удосконалення індивідуальних довгих і 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.	2
29.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
30.	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 індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
31.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення 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.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП.	2

	<b>ЗФП.</b>	
34.	<b>Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
35.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
36.	<b>Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
37.	<b>На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) індивідуально у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
38.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
39.	<b>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.</b>	2
40.	<b>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
41.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
42.	<b>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. Умовні бої. ЗФП.</b>	2
43.	<b>Індивідуальні сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо у трьох формах ведення бою. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.</b>	2
44.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
45.	<b>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП.</b>	2
46.	<b>Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	2
47.	<b>Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.</b>	2

48.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
49.	<b>Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</b>	2
50.	<b>ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.</b>	2
51.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
52.	<b>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.</b>	2
53.	<b>Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
54.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
55.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
56.	<b>Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
57.	<b>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: перехід з дальньої дистанції на ближню і навпаки. СФП. ЗФП.</b>	2
58.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</b>	2
59.	<b>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.</b>	2
60.	<b>Удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком</b>	2

	<b>вперед і назад, вліво, вправо, завершуючи відходом на дальню дистанцію. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	
Разом		120

### 8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	<b>Вплив змін правил суддівства на ТТП</b>	2
2.	<b>Контрольні тести для визначення фізичної підготовки</b>	2
3.	<b>Контрольні тести для визначення технічної підготовки</b>	2
4.	<b>Планування на загально-підготовчому етапі до змагань</b>	2
5.	<b>Планування на спеціально-підготовчому етапі до змагань</b>	2
6.	<b>Методика ідеомоторного тренування боксерів</b>	2
7.	<b>Удосконалення силових якостей боксерів високої кваліфікації</b>	4
8.	<b>Вхід в позицію ближнього бою і вихід з нього</b>	2
9.	<b>Ведення ближнього бою</b>	2
Разом		20

### 9. Самостійна робота з ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	<b>Вплив змін правил суддівства на ТТП боксерів високої кваліфікації (реферат)</b>	8
2.	<b>Методи тренування боксерів високої кваліфікації (реферат)</b>	8
3.	<b>Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів (результати вимірів)</b>	8
4.	<b>Методика удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі (план-конспект)</b>	8
5.	<b>Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів високої кваліфікації у підготовчому періоді</b>	8
6.	<b>Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань (реферат)</b>	8
Разом		48

### 9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
-------	------------	-----------------

1.	Дослідження показників сенсомоторних реакцій у боксерів високої кваліфікації. Їх аналіз (матеріали досліджень)	17
2.	Дослідження показників сили та часу ударів у боксерів високої кваліфікації з використанням хронодинамометра Савчина М.П. Їх аналіз (матеріали досліджень)	19
3.	Методика індивідуалізації тактики боксера (реферат)	8
4.	Розширений план-конспект заняття з удосконалення індивідуальної техніки (конспект)	10
Разом		54

### 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	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>		
61-67	<b>E</b>	задовільно	
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням	не зараховано з обов'язковим

		дисципліни	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 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:**

- 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 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 ТіМОВС**

1. Сучасний стан та актуальні проблеми підготовки боксерів високої кваліфікації. Досягнення боксерів України у міжнародних змаганнях.
2. Позитивні та негативні сторони підготовленості боксерів ведучих шкіл боксу в світі й України.

3. Головні завдання для підвищення майстерності боксерів України.
4. Мета, завдання, зміст спортивного тренування боксерів високої кваліфікації.
5. Критерії педагогічної майстерності тренерів у підготовці боксерів високої кваліфікації.
6. Врахування фізіологічних, психічних, анатоμο-морфологічних показників боксерів у виборі засобів і методів проведення тренувальних занять.
7. Форми і методи індивідуальної роботи тренера з боксерами.
8. Співвідношення авторитарних і демократичних форм управління.
9. Застосування багаторазових тренувань упродовж дня як головний фактор у підготовці висококваліфікованих боксерів.
10. Методика проведення розминки у тренуваннях й змаганнях. Методика аналізу тренувальних і змагальних навантажень з метою оптимізації підготовки.
11. Місце змагань у системі підготовки боксерів високої кваліфікації.
12. Методи аналізу змісту щоденника навчально-тренувального процесу.
13. Засоби відновлення у процесі підготовки й змагань.
14. Система відбору в збірні команди. Значення відбору у практиці боксу.
15. Співвідношення ваги та зросту в певних вагових категоріях. Критерії відбору в збірні команди.
16. Вимоги до техніко-тактичної майстерності, фізичної та психічної підготовленості.
17. Значення самовладання, мобілізації, толерантності до стресу, самотності й непередбаченості дій в боксі вищих досягнень.
18. Планування підготовки боксерів високої кваліфікації. Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами.
19. Взаємозалежність виду планування підготовки й терміну проведення змагань.
20. Індивідуалізація підготовки боксерів високої кваліфікації.
21. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих боксерів світу.

22. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу.
23. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).
24. Види планування: багаторічне, на рік, період, етап. Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли підготовки. Типи мезо- і мікроциклів.
25. Планування ЗФП, СФП, ТТП.
26. Моральна і спеціальна психічна підготовка боксерів високої кваліфікації. Мета і завдання підготовки.
27. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки.
28. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану.
29. Індивідуалізація підготовки боксерів у залежності від типу нервової системи.
30. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
31. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
32. Фізична підготовка боксерів високої кваліфікації.
33. Особливості розвитку фізичних якостей боксерів на етапах багаторічної підготовки.
34. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу.
35. Компенсаторні коливання швидко-силових характеристик ударів у структурі комбінацій.
36. Співвідношення обсягу загальнопідготовчих і спеціальних вправ боксерів на етапах річного макроциклу.
37. Технічна підготовка боксерів високої кваліфікації.
38. Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих боксерів.
39. Фактори, що впливають на формування техніки.
40. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей боксерів на етапах річного макроциклу.

41. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
42. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів.
43. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
44. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
45. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
46. Аналіз тактики ведення бою сильніших боксерів світу.
47. Організаційно-методичні основи роботи у ДЮСШ (СДЮШОР).
48. Групи та їх наповнення, керівництво та фінансово-господарська діяльність ДЮСШ (СДЮШОР).
49. Науково-дослідна робота студентів. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
50. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
51. Методика користування науковою апаратурою. Хронодинамометр.
52. Методика користування науковою апаратурою. Хронометр.
53. Методика користування науковою апаратурою. Рефлексометр.

## **16. Залікові вимоги з розділу СПВ**

1. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
2. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості боксерів.
3. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів боксерів.
4. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкоти ударів та пересувань боксерів.
5. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів боксерів.
6. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях боксера.
7. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.

8. Роль роботи боксера з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
9. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей боксера.
10. Формування спеціальної спритності у боксера.
11. Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
12. Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
13. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
14. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
15. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
16. Формування індивідуальної техніки боксера.
17. Формування індивідуального стилю ведення бою у боксера.
18. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
19. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
20. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів боксера.
21. різновиди тактичних стилів ведення бою в боксі.
22. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
23. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
24. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
25. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
26. Фактори, що впливають на формування техніки боксера.
27. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
28. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
29. Поняття про спортивну етику.

30. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці боксерів високої кваліфікації.

### 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 4 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the detailed program of discipline. Nykytenko Anatoliy.