

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

**Кафедра фехтування, боксу та національних однокорств**

Теорія і методика спортивних двобоїв

(назва навчальної дисципліни)

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**дисципліни за вибором**

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

факультети Фізичної культури і спорту, Педагогічної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

**2019**

© Никитенко А.О, Бусол В.А., 2012 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський державний університет фізичної культури  
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент Бусол В.А.  
доцент Никитенко А.О.

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка,

спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури і спорту  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Декан факультету \_\_\_\_\_ Ріпак І.М.  
( підпис прізвище та ініціали )

Затверджено вченою радою факультету педагогічної освіти  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Декан факультету \_\_\_\_\_ Петрина Р.Л.  
( підпис прізвище та ініціали )

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

## ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “Теорія і методика спортивних двобоїв” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напрямку

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні основи підготовки одноборців (у фехтуванні, боксі, карате-до, спортивному рукопаші гопак)

**Міждисциплінарні зв'язки:** пов'язана зі спортивною спеціалізацією студентів, а також із теорією фізичного виховання і спорту, спортивною морфологією, фізіологією людини, педагогікою, психологією, гігієною.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретико-методичні основи фехтування як виду спорту та засобу фізичного виховання.
2. Теоретико-методичні основи боксу як виду спорту та засобу фізичного виховання.
3. Теоретико-методичні основи карате-до як виду спорту та засобу фізичного виховання.
4. Теоретико-методичні основи спортивного рукопашу гопак як виду спорту та засобу фізичного виховання.

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика спортивних двобоїв” – Ознайомити студентів зі спортивними двобоями як видами спорту та засобами фізичного виховання.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика спортивних двобоїв” є

1. Ознайомитися з історією та сучасним станом розвитку спортивних двобоїв: фехтування, боксу, карате-до, спортивного рукопашу гопак.
2. Знати сучасний стан розвитку спортивних двобоїв в Україні, світі.
3. Оволодіти основами базової техніки і тактики двобоїв.
4. Ознайомитися з правилами суддівства і визначення переможця змагань у спортивних двобоях.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

головні події з історії розвитку спортивних двобоїв, основи типової (стандартної) техніки, тактики ведення двобоїв, способи визначення переможця змагань;

**вміти:**

підбирати і виконувати загальнопідготовчі та спеціальні вправи одноборців, демонструвати стандартну (класичну) техніку прийомів і дій, здійснювати жеребкування учасників змагань і визначати переможця двобою.

Для вивчення навчальної дисципліни на першому курсі відводиться 90 годин/  
3 кредити ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

## **Змістовий модуль 1.**

### **Фехтування як олімпійський вид спорту і засіб фізичного виховання.**

Об'єктивні передумови виникнення фехтування. Холодна зброя та техніка володіння нею в різних історичних періодах. Виникнення та розвиток спортивного фехтування. Види фехтування. Фехтування в програмі Олімпійських ігор. Міжнародні об'єднання фехтувальників та міжнародні змагання. Розвиток фехтування в Україні. Оздоровче та виховне значення фехтування. Фехтування як спортивно-педагогічна і наукова дисципліна.

### **Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.**

Техніка безпеки на заняттях фехтування. Зброя та спорядження фехтувальника. Особливості фехтування на різних видах зброї. Основні положення та пересування у фехтуванні на рапірах: бойова стійка, пересування, тримання зброї, вихідне положення для фехтування, привітання ("салют"), позиції 4,6, переміна позицій на місці і в пересуваннях, показ уколу. Уколи на мішенях з різних дистанцій і позицій. Ознайомлення з методом тренування з партнером. Поняття про дистанцію. Збереження дистанції. Поняття про з'єднання зброї. Переміна позицій і з'єднань. Прості атаки уколом прямо і переводом з різних дистанцій. Захисти 4-й, 6-й з відповідями прямо. Контр-захисти і контр-відповіді. Багато-темпові фехтувальні фрази.

### **Організація змагань та суддівство змагальних поєдинків.**

Способи проведення змагань. Склад суддівської колегії та її функції. Основи суддівства змагальних поєдинків. Електроспорядження фехтувальника та принцип роботи електрофіксатора уколів. Суддівська термінологія та технологія суддівства в ролі старшого судді поєдинку. Визначення тактичної правоти. Практика проведення змагальних поєдинків та суддівська практика в ролі старшого судді, судді-секретаря, судді-хронометриста.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Історія та сучасний стан розвитку боксу.**

Історія розвитку боксу в Стародавньому світі. Англійський призовий бокс. Аматорський і професійний

бокс. Бокс на Олімпійських іграх. Бокс в Україні. Класифікація техніки боксу. Послідовність оволодіння технікою боксу. Тактика боксу: основи манери ведення бою. Правила змагань: вікові групи, вагові категорії, обов'язки головного судді змагань, рефері, судді збоку; визначення переможця двобою, змагань.

**Основи техніки, тактики та методики навчання боксу.** Основи техніки безпеки на заняттях боксом. Бойова стійка. Пересування боксера: кроком звичайним, приставним, стрибком.

Прямий удар лівою в голову, тулуб. Прямий удар правою в голову і в тулуб. Захисти від прямих ударів: підставкою рукавиці, ліктя, плеча; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо; відхід вліво, вправо, кроком назад. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні, чотириударні. Комбінації захистів.

Удари збоку: лівою збоку в голову під однойменну ногу, правою збоку в голову. Сполучення ударів збоку: двоударні, триударні, чотириударні, Захисти підставкою передпліччя, блокуванням руки, нирком вліво-вправо. Комбінації захистів від ударів збоку.

Удари знизу правою в тулуб у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Захист підставкою долоні, ліктя, ухилом назад, кроком назад. Удар знизу лівою в тулуб (в голову) у відповідь на атаку прямим лівою в голову. Сполучення ударів знизу. Комбінації захисних дій.

Комбінації різнотипних ударів у 3-х формах: атакуючій, у відповідь, назустріч. Комбінації захисних дій. Проведення вільних боїв.

**Правила проведення змагань та суддівства боксерських поєдинків.** Способи проведення змагань. Вікові категорії. Склад суддівської колегії та її обов'язки: головний суддя, рефері, суддя збоку. Визначення переможця двобою, змагань. Практика проведення поєдинків.

### **Змістовий модуль 3.**

**Загальна характеристика спортивного карате-до.** Зародження та розвиток карате-до на Окінаві. Історія розвитку карате-до у світі. Основні напрями розвитку спортивного карате-до. Виникнення та розвиток міжнародних та національних

федерацій WKF. Карате-до на шляху до Олімпійських ігор. Розвиток спортивного карате-до в Україні. Оздоровче та виховне значення карате-до. Послідовність оволодіння технічними прийомами. Основи технічної підготовки у спортивному карате-до. Класифікація технічних прийомів. Карате-до як спортивно-педагогічна і наукова дисципліна.

**Основи базової техніки карате-до.** Основи техніки безпеки на заняттях спортивного карате-до. Основні положення та пересування: бойова стійка, пересування кроком звичайним, приставним, стрибком (човником: вертикальний, горизонтальний, в сторони (вправо-вліво)).

Прямі удари руками в голову, тулуб. Захисти від прямих ударів: підставкою (блоком) передпліччя, ліктя, плеча, відбив вліво, вправо; ухили вліво, вправо; відхід вліво, вправо, кроком назад. Сполучення прямих ударів: двоударні, триударні. Комбінації захистів.

Прямі та колові удари ногами: в голову, тулуб. Захисти від прямих та колових ударів: підставкою передпліччя, ліктя, плеча, відбив вліво, вправо, ухили вліво, вправо, відхід вліво, вправо, кроком назад; захват.

Сполучення прямих та колових ударів: техніка фінтів, Комбінаційна техніка атакуючих та захисних дій. Техніка підсічок та кидків: під одну, дві ноги; вхід під дві ноги. Захисти від підсічок та кидків: забиранням ноги, відхід стрибком назад.

Комбінації різноманітних ударів у 3 формах: атакуючій, у відповідь, назустріч. Комбінації захисних дій. Проведення вільних поєдинків. Самозахист: від захватів руками, від нанесення ударів палкою, ножем.

**Правила змагань. Визначення переможців у різних видах програми.** Способи проведення змагань. Вікові групи. Вагові категорії. Склад суддівської колегії та її обов'язки: головний суддя, рефері, бокові судді, суддя-секретар та хронометрист. Визначення переможця поєдинку, змагань. Проведення змагань.

#### **Змістовий модуль 4.**

**Гопак як вид спорту і засіб фізичного виховання.** Історія розвитку рукопашу гопак в Україні. Бойова традиція у добу Київської Русі та Козаччини. Розвиток

національних одноборств у сучасний період. Рукопаш гопак та різновиди інших одноборств в Україні наприкінці ХХ- поч. ХХІ ст. Особливість змагальної практики у гопаку. Особливості техніко-тактичного арсеналу рукопашу гопак. Гопак у системі фізичного виховання України. Використання рукопашу гопак у закладах освіти ( загальноосвітніх, ВНЗ ).

**Основи техніки і тактики рукопашу гопак.** Основи техніки безпеки на заняттях рукопашем гопак. Захисне і тренувальне обладнання, яка використовується під час занять та змагань рукопашу гопак.

Бойова стійка. Пересування у гопаку: вперед, назад, вправо, вліво ( зі зміною ніг ). Прямі стусани кулаком та ліктем у голову і тулуб. Захист від удару кулаком, ліктем: відкроком назад, відбиванням досередини, стопором. Прямі копняки: коліном, стопою. Копняки коліном: діагональні, кругові, вертикальні. Захист від удару коліном: відплиг назад. Захист від копняка стопою ( прямою ): відплиг назад ( правою та лівою ногою ).

Сполучення прямих стусанів: на місці, з кроками вперед. Сполучення стусанів та захистів: на місці, з кроками вперед, назад.

Поєднання стусанів та копняків: стусан передньою лівою рукою – копняк правою ногою; стусан лівою рукою – стусан правою рукою – копняк правою ногою; стусан лівою рукою – стусан правою рукою- копняк лівою ногою. Захисти: відбивання досередини і відплиг.

Копняк збоку ( жнець ). Сполучення прямого стусана лівою рукою та бічного копняка правою ногою; стусан правою – бічний копняк лівою ногою. Техніка захисту : відходи; блокування ноги. Вільні комбінації та 3 прямих удари.

Кидки: через стегно, з захватом двох ніг: з захватом двома руками однієї ноги; з захватом ноги і тулуба шляхом підсікання. Больові прийоми на руку: важіль ліктя через стегно; важіль ліктя ногою; вузол ліктя рукою; вузол ліктя ногою, зворотній вузол ліктя. Больові прийоми на ногу: важіль коліна; защемлення ахілесового сухожилля однією рукою або двома руками. Важіль коліна та защемлення ахілесового сухожилля одночасно. Задушливі прийоми: на шию, на діафрагму.



**Правила проведення змагань та суддівство гопаківських поєдинків.** Способи проведення змагань. Вікові групи. Вагові категорії. Склад суддівської колегії та її функції. Основи суддівства змагальних поєдинків. Визначення переможця двобою. Практика проведення поєдинків.

### **3. Рекомендована література**

#### **З фехтування:**

##### **Основна**

1. Фехтование. Учебник для ИФК . - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М., 1997.
3. Аркадьев В. Ступени мастерства фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1975.- 178 с.
4. Аркадьев В. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 184
5. Тишлер Д.А. Фехтование от новичка до чемпиона / Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер. – М.: Академ. Проект, 2007. – 224 с.
6. Фехтование: учеб. Для ИФК/ Под общ. Ред. В.А.Аркадьева. – М.: ФиС, 1959, - 485 с.

##### **Допоміжна**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФИС, 1991. -543 с.
2. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. - Львів, 1998. - 100 с.
3. Келлер В., Платонов Н. Загальна теорія підготовки спортсменів. – К., 1998.

#### **З боксу:**

##### **Основна**

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

### **Допоміжна**

1. Джероян Г.О. Тактична підготовка боксера. М., 1970.
2. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
3. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
4. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
5. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
6. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
7. 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
8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
9. 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.

10. 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.

### **З карате-до:**

#### **Основна**

1. Барковський В., Смирнов Н. Практическое карате. Ч. 1-11 С.-П.,1991.-150с.
2. Долин А. Попов Г. Кемпо- традиции воинских искусств.- М.,1990.- 320 с.
3. Федоришин П. Карате-до для всіх.- Т., 1991.- 210 с.
4. Канадзава Х. Карате-до Шотокан.- О., 1994. - 250 с.
5. Биджиев С. Карате-до Шотокан. -С.-П., 1995. - 320 с.
6. Накаяма Х. Лучшее карате. Т. 1-1У . 1997. - 280 с.
7. Накаяма Х. Динамика карате. -М., 1996. - 240 с.
8. Ояма М. Що таке карате.- К., 1995. - 254 с.
9. Ояма М. Це є карате.- О., 1995. - 320 с.
10. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. -Т., 1994. - 250 с.
11. Хаберзетцер Р. Карате-до від азів до чорного поясу. -Т.,1994
12. Кук Д.-Ч. Си а карате. М., 1994. - 207 с.

#### **Допоміжна**

1. Дубровский В. Реабилитация в спорте.- М., 1991. - 186 с.
2. Вихман В.-Д. Искусство ката. М.: Советский спорт, 1993 . - 303 с.
3. Юкун Ч. 100 вопросов по у-шу. К.: София, 1996. - 320 с.
4. Гил К., Хван К. Искусство тхеквондо. М.: Советский спорт, 1991.
5. Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. - Р., 1991.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФИС, 1991. -543 с.

7. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. - Львів, 1998. - 100 с.

### **З рукопашу гопак:**

#### **Основна**

1. Величкович М. Етапи формування суспільного світогляду // Нові орієнтири. Концепція державотворення у контексті тенденцій розвитку світової цивілізації: Матеріали конф. – Л., 1998. – С. 58-62.
2. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: Навч. посіб. – Л.: Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
3. Пилат В. Бойовий Гопак. - Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.
4. Правила змагань з козацького двобою. – К., 2001 р. – 54 с.
5. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина I). - Львів: Троян, 1991. - 104 с.

#### **Допоміжна**

1. Дубровский В. Реабилитация в спорте. – М., 1991. – 186 с.
2. Келлер В., Платонов Н. Загальна теорія підготовки спортсменів. – К., 1998.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 548 с.
4. Мухін В. Фізична реабілітація. – К., 1999.
5. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів: УСА, 1995. - 254 с.
6. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. – Львів, 1998. – 100 с.

### **4. Інформаційні ресурси**

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

## 5. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік

Форми контролю для оцінки навчальних досягнень студентів з дисципліни та їх коефіцієнти вагомості (КВ). **Загальна оцінка виставляється як середнє арифметичне від суми балів з усіх видів двобоїв (фехтування, боксу, карате-до, рукопашу гопак).**

### **Експертні значущості форм контролю (окремо за кожний вид одноборства):**

1. Підсумкове теоретичне тестування – 0,20.
2. Оволодіння вміннями техніко-тактичних дій (рівень володіння: вміння й навички у показі та поясненні техніки спеціальних дій у спортивному одноборстві) – 0,30.
3. Відвідування занять з ТіМСД – 0,35
4. Самостійна робота (у формі рефератів, конспектів) – 0,15.

<b>Модуль №1 (окремо за кожний вид одноборства)</b>	<b>Еталон</b>
1. Підсумкове теоретичне тестування	20 балів
2. Оволодіння технікою двобою	30 балів
3. Відвідування занять	35 балів
4. Самостійна робота	15 балів
<b>Разом по шкалі ECTS</b>	<b>100 балів</b>

1. Підсумкове теоретичне тестування – максимум 20 балів

Тестування передбачає двадцять (20) питань. За кожну правильну відповідь надається один (1) бал. Не брав участі – 0 балів.

2. Оволодіння технікою рухів одноборства – максимум 30 балів

Оцінка	5	4	3	2	1
Кількість балів	30	24	18	12	6

Не брав участі — 0 балів.

## 3. Відвідування занять – максимум 35 балів

Кількість занять	5	4	3	2	1
Кількість балів	35	28	21	14	7

Не брав участі — 0 балів.

## 4. Самостійна робота – максимум 15 балів

За повноцінно оформлену і захищену самостійну роботу зараховується 15 балів. При відсутності плану і списку використаних джерел в самостійній роботі – 12 балів. Погано оформлена і не захищена робота – 9 балів. Не брав участі — 0 балів.

**Отримана студентом загальна середньоарифметична оцінка (з суми балів чотирьох видів двобоїв) відповідає установленій шкалі оцінювання:**

**Шкала оцінювання – національна та ECTS**

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>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
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 дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**6. Засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування, виконання завдань практичних робіт, самостійних робіт.

**Залікові вимоги****З ФЕХТУВАННЯ**

1. Що таке фехтування?
2. Як і коли виникло спортивне фехтування?
3. Різновиди спортивного фехтування та їх основні відмінності.
4. Фехтування на Олімпійських іграх.
5. Основні досягнення українських фехтувальників на міжнародних змаганнях.
6. Найвідоміші в Україні центри фехтування, тренери, спортсмени.
7. Основні групи бойових дій фехтувальників.
8. Підготовчі дії та їх характеристики.
9. Основні різновиди атак та їх характеристики.
10. Різновиди захистів та їх характеристики.
11. Пересування фехтувальника та їх характеристика.
12. Поняття про дистанцію, види дистанцій.
13. Зброя фехтувальника-рапіриста ( будова ).
14. Спорядження фехтувальника-рапіриста.
15. Основні правила техніки безпеки на заняттях з фехтування.
16. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються у заняттях фехтувальників.
17. Основи суддівства фехтувальних поєдинків рапіристів.
18. Суддівська термінологія.
19. Функції старшого судді.
20. Що таке тактичний пріоритет ( правота ).
21. Розміри поля бою та штрафні санкції за вихід за межі поля.

### **З БОКСУ**

1. Кулачні бої у стародавньому світі.
2. Англійський призовий бокс.
3. Олімпійські ігри. Результати участі боксерів України.
4. Чемпіонати світу боксерів-професіоналів. Результати участі боксерів України.
5. Бокс у Галичині. Фактори, що впливають на розвиток боксу.

6. Вплив занять боксом на організм юнаків. Особливості навчально-тренувального процесу і основні напрямки занять з боксерами-юнаками.
7. Профілактика травматизму.
8. Визначення техніки боксу, її класифікація. Термінологія.
9. Типова (стандартна), індивідуальна техніка дій боксерів.
10. Ситуаційні та індивідуальні комбінації ударів.
11. Послідовність навчання прямих ударів.
12. Причини виникнення помилок техніки рухів боксерів.
13. Взаємозв'язок технічної підготовленості боксерів з іншими сторонами їхньої підготовленості.
14. Класифікація техніки боксу.
15. Послідовність навчання й удосконалення техніки прямих ударів.
16. Підготовчі вправи для навчання техніки прямих ударів.
17. Методика навчання поодиноких ударів у голову й тулуб.
18. Захисти від поодиноких прямих ударів у голову й тулуб.
19. Методика навчання двоударних комбінацій з прямих ударів під однойменну й різнойменну ногу. Особливості оволодіння захистами від двоударних комбінацій.
20. Методика навчання триударних комбінацій з прямих ударів. Захисні дії.
21. Методика навчання чотириударних комбінацій з прямих ударів. Захисні дії.
22. Підготовчі вправи для оволодіння ударами збоку.
23. Методика навчання удару збоку лівою у голову. Захисні дії.
24. Методика навчання удару збоку лівою у тулуб. Захисні дії.
25. Методика навчання удару збоку правою у голову. Захисні дії.
26. Методика навчання удару збоку правою у тулуб. Захисні дії.
27. Методика навчання комбінацій з двох ударів збоку в голову. Захисні дії.
28. Особливості навчання ударів знизу.
29. Методика навчання техніки удару знизу правою в тулуб і голову. Захисні дії.
30. Методика навчання техніки удару знизу лівою в тулуб і голову. Захисні дії.



31. Методика навчання комбінацій ударів знизу правою в тулуб і голову. Захисні дії.
32. Методика навчання різнотипних комбінацій з двох ударів.
33. Характеристика бою на дальній дистанції.
34. Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки боксерів.
35. Індивідуальні манери ведення бою та способи протидії їм.
36. Планування бою у залежності від обсягу інформації про суперника.
37. Учасники змагань, їхні обов'язки і права.
38. Вимоги до місць проведення змагань.
39. Системи жеребкування учасників змагань. Графіки змагань.
40. Правила змагань для боксерів різного віку й кваліфікації.
41. Обов'язки судді у ринзі.
42. Визначення переможця рішенням суддів збоку.

### **3 КАРАТЕ-ДО**

1. Значення та місце карате-до в сучасній системі фізичного виховання.
2. Характеристика карате-до як бойового мистецтва.
2. Карате-до як вид спортивного одноборства.
3. Основні напрями розвитку спортивного карате-до.
4. Структура та діяльність федерацій карате-до (WKF).
5. Роль і місце ІФК у підготовці спеціалістів карате-до.
6. Зародження та розвиток карате-до на Окінаві.
7. Розвиток карате-до у світі.
8. Зародження та розвиток карате-до в Україні.
9. Основи класифікації технічних прийомів та бойових дій у спортивному карате-до.
10. Класифікація стійок та пересувань.
11. Класифікація техніки ударів руками.
12. Класифікація техніки ударів ногами.
13. Класифікація техніки захисту в карате-до.

14. Класифікація кидкової техніки та підсічок.
15. Загальні основи правил суддівства змагань з карате-до.
16. Особливості морально-етичного виховання у східних одноборствах.
17. Система спортивних змагань у карате-до.
18. Матеріально-технічне забезпечення місць занять карате-до.
19. Матеріально-технічне забезпечення змагань у спортивному карате-до.

### **З РУКОПАШУ ГОПАК**

1. Гопак як ритуальний та військовий танок.
2. Рукопаш гопак як засіб фізичного виховання та вид спорту.
3. Морально-етичні засади українського рукопашу гопак.
4. Біомеханічні закономірності дій в українському рукопаші гопак.
5. Базові принципи руху у рукопаші гопак.
6. Методика навчання бойових положень.
7. Методика навчання і вдосконалення пересувань.
8. Основи техніки ударів руками.
9. Основи ударів ногами.
10. Техніка захисту.
11. Техніка боротьби.
12. Методика навчання і тренування в українському рукопаші гопак.
13. Особливості проведення змагань в українському рукопаші гопак.
14. Застосування ігрових методів у підготовці спортсменів.
15. Вимоги до техніки безпеки під час змагань.
16. Методика навчання пересування кроком.
17. Методика навчання пересування стрибком уперед, назад.
18. Методика застосування прийомів нападу кроком.
19. Методика навчання захистів від ударів руками.
20. Методика навчання захистів від ударів ногами.
21. Комплекс захисних дій в українському рукопаші гопак.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика спортивних двобоїв: **навчальна програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів факультетів фізичної культури і спорту та педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Бусол В.А., Никитенко А.О. 2019.  
The theory and methods of sports fighting: the program of discipline. Busol Vasyl, Nykytenko Anatoliy.