

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне
вдосконалення (спеціалізація бокс)

(назва навчальної дисципліни)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

нормативної 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)

2019

© Никитенко А.О., Нікітенко С.А., 2010 рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки _____ бакалавр
напряму

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

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

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні основи підготовки боксерів на різних етапах багаторічної підготовки.

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:

На першому курсі:

1. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки.
Загальні основи теорії боксу;
2. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів;
3. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки.
Види підготовки боксерів-початківців;
4. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів збоку і знизу.

На другому курсі:

1. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Загальні основи теорії боксу;
2. Техніка ведення бою на середній дистанції;
3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Методика навчання боксерів масових розрядів;
4. Тактика ведення бою на середній дистанції.

На третьому курсі:

1. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії боксу;
2. Техніка ведення бою на ближній дистанції;
3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС);
4. Тактика ведення бою на ближній дистанції.

На четвертому курсі:

1. Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації;
2. Індивідуалізація техніки ведення бою;
3. Складові підготовки боксерів високої кваліфікації;
4. Індивідуалізація тактики ведення бою.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” – забезпечити майбутніх тренерів, викладачів фізичного виховання науково обґрунтованими знаннями і

навичками з теорії і методики викладання боксу, організації та проведення змагань, враховуючи вікові, індивідуальні особливості боксерів та їх кваліфікацію.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” є

1. Оволодіння методикою навчання і тренування боксерів на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Надбання організаційних й практичних навичок у проведенні навчально-тренувальних занять і зборів різної спрямованості, суддівства змагань з боксу.
3. Оволодіння навичками планування підготовки боксерів у мікроциклах, мезоциклах, макроциклах.
4. Оволодіння практичними навичками в організації науково-дослідної роботи, застосування методик для визначення рівня фізичних і психічних якостей та властивостей боксерів, математичної обробки та аналізу отриманих показників.
5. Підвищення рівня спортивної кваліфікації студентів-боксерів.

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

знати:

- історію і сучасний стан розвитку боксу в Україні й світі,
- методи і засоби розвитку фізичних якостей боксерів,
- техніку й тактику, психологічну підготовку в боксі,
- організацію і планування підготовки боксерів різної кваліфікації,
- організацію і проведення змагань в боксі,
- організацію і проведення науково-дослідної роботи студентів.

вміти:

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

Для вивчення навчальної дисципліни на кожному курсі відводиться ___годин/кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Перший курс

Змістовий модуль 1.

Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку 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. Підсумки участі боксерів України на останніх Олімпійських іграх. Порівняльний аналіз техніко-тактичної майстерності боксерів-учасників останніх двох Олімпіад.

Стереотипи ставлення населення до боксу як виду рухової активності. Проблеми використання елементів боксу як засобу фізичного виховання та оздоровлення в Україні. Досвід використання елементів боксу як засобу оздоровлення та фізичного розвитку в цивілізованих країнах (боксерський фітнес, Тае-бо тощо). Досвід використання боксу як засобу фізичного виховання на Україні.

Історія розвитку боксу. Кулачний бій у стародавньому світі. Призовий бокс у Великій Британії як попередник сучасного боксу. Професійний бокс в Америці. Бокс на сучасних Олімпійських іграх. Боксери України – учасники Олімпійських ігор. Кубок Вала Баркера.

Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців. Характеристика боксу як виду фізичної активності. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу. Структура навчально-тренувальних занять. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять. Практичні методи навчання. Особливості навчання і тренування боксерів-початківців. Мета і завдання початкової підготовки. Планування навчально-тренувальних занять боксерів-початківців на різних етапах річної підготовки в аматорському боксі. Періоди підготовки боксерів-аматорів: підготовчий період (загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи), передзмагальний етап, змагальний період, перехідний період. Методи навчання і тренування початківців.

Організація і проведення змагань в аматорському боксі. Аматорський та професійний бокс, їх відмінність. Світові організації аматорського та професійного боксу. Міжнародні асоціації аматорського боксу: АІБА, ЄАБА. Організації професійного боксу. Всесвітня Боксерська Рада (WBC). Всесвітня Боксерська Асоціація (WBA). Міжнародна Боксерська Федерація (IBF). Всесвітня Боксерська Організація (WBO). Міжнародна Боксерська Організація (IBO). Організаційна структура і управління розвитком боксу в Україні й світі. Обласна федерація боксу. Федерація боксу України. Секції з боксу в колективах фізкультури, ДСТ. Оргкомітет змагань. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань. Кошторис витрат на проведення змагань. Комендант змагань. Програма змагань. Медичне обслуговування змагань. Робота головної суддівської колегії.

План роботи головної суддівської колегії. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату. Робота мандатної комісії. Форма звіту головного судді змагань. Види змагань в аматорському боксі. Допуск учасників до змагань. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань. Вагові категорії. Кількість боїв, в яких можуть брати участь юнаки молодшої, середньої, старшої групи, юніори та дорослі упродовж певного виду змагання. Нокдаун і нокаут юнаків та юніорів новачків і боксерів 3-го розряду. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу. Визначення переможця в аматорському боксі за допомогою суддівських записок й комп'ютерної системи. Жеребкування учасників змагань за олімпійською й напіволімпійською системою.

Змістовий модуль 2.

Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки); вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі); вправи з обтяженням опором (опір партнера, опір еластичних предметів); вправи з комбінованим обтяженням. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості. Розвиток спритності (спортивні ігри, естафети). Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів: пересування приставним і стрибковим кроком; 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 підійманням стегон, зі зміною швидкості та ритму. Пересування з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань, "бій з уявним суперником". Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження.

Вправи на снарядах: удари поодинокі та комбінації ударів на швидкість і силу
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.

Оволодіння вміннями й навиками застосування методики навчання та
удосконалення техніки ударів і захистів, тактики ведення бою боксерів, що
знаходяться на етапі початкової підготовки. Підвищення тренуваності та
індивідуальної техніко-тактичної майстерності студентів-боксерів.

Навчальна стійка боксера; пересування (приставний крок, стрибковий крок).

Прямий удар лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед.

Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

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

Сполучення з трьох 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 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
прямих ударів.

Змістовий модуль 3.

Технічна підготовка боксерів-початківців. Поняття технічної підготовки боксера. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів. Спортивна техніка, як предмет навчання. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі. Причини виникнення помилок у техніці рухів. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки. Класифікація техніки боксу. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Термінологія боксу. Міжнародна термінологія. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій боксера. Визначення техніки боксу. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Техніка ударів та захистів. Фінти у боксі. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги).

Тактична підготовка боксерів-початківців. Поняття тактики в боксі. Індивідуальні манери ведення бою. Характеристика бою на різних дистанціях. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності. Планування бою. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Методи навчання і удосконалення тактичної підготовленості боксерів: імітація бою, вправи з використанням снарядів (груша, мішок, лапи) і партнерів.

Фізична підготовка боксерів-початківців. Поняття про фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка боксера. Спеціальна фізична підготовка боксера. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили. Методи розвитку сили. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців. Поняття спритності, її види і методика розвитку. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку. Рівновага, методика її розвитку в боксі. Ритмічність, методика її розвитку в боксі. Координованість, методика її розвитку. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів. Перенос фізичних якостей. Засоби і методи розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів-початківців. Метод суворо-регламентованої вправи. Ігровий метод. Метод колового тренування.

Психологічна підготовка боксерів-початківців. Поняття психологічної підготовки в боксі. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця. Виховання вольових якостей боксера-початківця. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості. Виховання моральних якостей у процесі тренування і змагань. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців. Идеомоторне тренування.

Змістовий модуль 4.

Методика навчання довгих ударів збоку. Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одношереножному строю, імітація ударів збоку в двошереножному строю. Довгий удар збоку лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різноіменної (одноіменної) ноги. Захисти: підставка долоні, передпліччя, нирок, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

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

Сполучення з трьох 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 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 ударів збоку.

Методика навчання довгих ударів знизу. Підготовчі вправи: імітація ударів знизу в одношереножному строю, імітація ударів збоку в двошереножному строю,

Удар знизу лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різноіменної (одноіменної) ноги. Захисти: підставка долоні, ліктя, відхил назад, відхід назад.

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

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

Другий курс

Змістовий модуль 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.

Проблеми використання елементів боксу як засобу фізичного виховання та оздоровлення в Україні. Досвід використання елементів боксу як засобу оздоровлення у цивілізованих країнах. Досвід використання боксу як засобу фізичного виховання на Україні.

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.

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

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.

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.

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.

Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів. Оптимальний вік для занять боксом. Загальна характеристика розвитку організму. Вікова періодизація. Фізичний розвиток молодого 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.

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.

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.

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.

Фізична підготовка боксерів масових розрядів. Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів масових розрядів.

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.

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.

Змістовий модуль 1.

Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку аматорського боксу. Відомості про розвиток боксу в Україні, світі. Зміни вагових категорій в аматорському боксі. Єдина спортивна класифікація України з боксу. Чисельність молоді, що застосовують заняття з боксу як засіб фізичного виховання. Аматорський і професіональний бокс. Огляд наукових досліджень у боксі. Проблеми розвитку аматорського і професіонального боксу. Зміни техніко-тактичної підготовленості боксерів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл боксу. Вплив змін суддівства на рівень майстерності боксерів. Підсумки участі боксерів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку боксу.

Науково-дослідна робота студентів. Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості боксерів першого розряду та КМС. Методика користування хронометром, динамометром. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС). Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний). Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність

поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості. Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність. Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.

Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації. Визначення техніки боксу. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захистів. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги). Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки боксу. Зміст і послідовність удосконалення техніки боксу в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка). Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів боксерів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань. Індивідуальна техніка ударів і захистів. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій боксерів на різних дистанціях бою. Вплив правил змагань на техніку боксу. Індивідуальні варіанти техніки боксу. Аналіз техніки боксу сильніших вітчизняних боксерів, боксерів Куби, США, Мексики, Азії, Африки, Європи. Вплив на рівень технічної підготовленості боксерів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища). Взаємозалежність між технічною, фізичною, психічною, інтелектуальною підготовкою.

Змістовий модуль 2.

Навчання і удосконалення позицій ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.

Навчання і 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.

Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки й на атаку партнера. Раціональність застосування типових та індивідуальних комбінацій в бою на ближній дистанції.

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

Індивідуальна підготовка. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика.

Змістовий модуль 3.

Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.

Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.

Методика навчання техніки боксу: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів.

Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

Тактична підготовка боксерів середньої кваліфікації. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-універсала. Особливості техніки й тактики боксера-шульги. Тактичні дії проти боксерів з різною манерою ведення бою. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення боксера та її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Фактори, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою. Тактична підготовка боксерів в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації. Фізична підготовка боксера та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей боксерів. Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів першого спортивного розряду та КМС. Боротьба зі швидкісним бар'єром. Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у

просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили боксерів першого спортивного розряду та КМС. Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості боксерів першого розряду та КМС.

Психологічна підготовка боксерів середньої кваліфікації. Психологічна підготовка боксерів першого розряду та КМС. Значення психічних якостей боксерів для досягнення високого спортивного результату. Загальна і спеціальна психічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

Планування підготовки боксерів. Різновиди планування підготовки боксерів (мегацикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл). Типи мезо- та мікроциклів. Періоди підготовки у макроциклі. Плани та інша облікова документація.

Змістовий модуль 4.

Удосконалення тактики веденню бою на ближній 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 сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування (маневрування) суперника з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.

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

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою з подальшим розвитком дій на ближній дистанції.

Удосконалення ведення бою на ближній дистанції з використанням сполучень коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на середню і дальню дистанцію.

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

Удосконалення входу на ближню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Умовні бої, бойова практика. Застосування комбінаційної форми ведення бою із зміною дистанції: несподівана зміна дистанцій (дальня, середня, ближня) з виконанням довгих і коротких ударів.

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

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 тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту блокуванням з подальшим утриманням партнера на ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком, розворотом суперника у кут рингу.

Удосконалення розвитку ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом, нирком або застосовуючи комбінований захист.

Бойова практика: вільні, умовні бої (розвиток мислення завдяки протидії супернику).

Четвертий курс

Змістовий модуль 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.

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.

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.

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).

Моделювання спортивної діяльності боксерів. Модельні характеристики змагальної діяльності боксерів. Модельні характеристики рівня підготовленості боксерів. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних характеристик боксерів.

Змістовий модуль 2.

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; випадки 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

3. 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.

- Основи управління підготовкою юних спортсменів (ред. Набатникової М.) М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
- Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.
- Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyi BUSOL, Vasyi SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.
- Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLII NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276.

Інформаційні ресурси

Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.

Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».

Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік, екзамен

Розподіл балів, які отримують студенти

Студент має право альтернативного накопичення балів упродовж семестру.

По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

Шкала оцінювання з модулів ТіМОВС та СПВ упродовж семестру

Сума	О	Оцінка за національною шкалою
------	---	-------------------------------

балів за всі види навчальної діяльності	цінка ECTS	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	F X	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

ТіМОВС

Модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Підсумкове теоретичне опитування.
2. Професійно-педагогічна майстерність.
3. Відвідування занять з ТіМОВС.
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 ТiМОВС 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. Універсиада 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.

Засоби діагностики успішності навчання: усне опитування, виконання завдань практичних робіт, контрольних та самостійних робіт.

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).

Залікові вимоги

Перший курс

1. Виникнення боксу як виду спорту. Бокс у Стародавній Греції, Єгипті.

2. Кулачний бій у програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Історія розвитку боксу в Англії, США, країнах Європи.
4. Бокс на сучасних Олімпійських іграх.
5. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.
6. Кубок Вала Баркера.
7. Характеристика боксу як виду фізичної активності.
8. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
9. Структура навчально-тренувальних занять.
10. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
11. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
12. Особливості навчання і тренування боксерів-початківців.
13. Мета і завдання початкової підготовки.
14. Оргкомітет змагань.
15. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
16. Кошторис витрат на проведення змагань.
17. Комендант змагань.
18. Програма змагань.
19. Медичне обслуговування змагань.
20. Робота головної суддівської колегії.
21. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
22. Робота мандатної комісії.
23. Форма звіту головного судді змагань.
24. Види змагань в аматорському боксі.
25. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань.
26. Вагові категорії.
27. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.
28. Визначення переможця в аматорському боксі за допомогою суддівських записок й комп'ютерної системи.
29. Поняття технічної підготовки боксера.
30. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі.

- 31.Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів.
- 32.Спортивна техніка, як предмет навчання.
- 33.Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі.
- 34.Причини виникнення помилок у техніці рухів.
- 35.Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
- 36.Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
- 37.Техніка як система рухів боксера.
- 38.Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
- 39.Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
- 40.Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
- 41.Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.
- 42.Поняття тактики в боксі.
- 43.Індивідуальні манери ведення бою.
- 44.Характеристика бою на різних дистанціях.
- 45.Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
- 46.Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
- 47.Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
- 48.Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
- 49.Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
- 50.Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
- 51.Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.

52. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
53. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
54. Поняття про фізичну підготовку.
55. Загальна фізична підготовка боксера.
56. Спеціальна фізична підготовка боксера.
57. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера.
58. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили.
59. Методи розвитку сили.
60. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості.
61. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
62. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців.
63. Поняття спритності, її види і методика розвитку.
64. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку.
65. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
66. Ритмічність, методика її розвитку в боксі.
67. Координованість, методика її розвитку.
68. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
69. Перенос фізичних якостей.
70. Поняття психологічної підготовки в боксі.
71. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань.
72. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
73. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
74. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.
75. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).

- 76.Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
- 77.Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
- 78.Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
- 79.Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.
- 80.Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
- 81.Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців.
- 82.Ідеомоторне тренування.
- 83.Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку сили.
- 84.Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.
- 85.Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку спритності.
- 86.Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку витривалості.
- 87.Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку гнучкості.
- 88.Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла.
- 89.Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів.
- 90.Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості.
- 91.Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
- 92.Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження..
- 93.Вправи на боксерських снарядах.
- 94.Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
- 95.Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
- 96.Навчальна стійка боксера.
- 97.Пересування (приставний крок, стрибковий крок).
- 98.Прямий удар лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед.
- 99.Захисти за допомогою рук від прямих ударів.

100. Захисти за допомогою тулуба від прямих ударів.
101. Захисти за допомогою ніг від прямих ударів.
102. Методика навчання сполученню з двох прямих ударів лівою-правою.
103. Методика навчання сполученню з трьох прямих ударів лівою-правою-лівою.
104. Методика навчання сполученню з чотирьох прямих ударів лівою-правою-лівою-правою.
105. Методика навчання довгих ударів збоку. Підготовчі вправи.
106. Захисти за допомогою рук від ударів збоку.
107. Захисти за допомогою ніг від ударів збоку.
108. Захисти за допомогою тулуба від ударів збоку.
109. Методика навчання сполучення з двох ударів збоку.
110. Методика навчання сполучення з трьох ударів збоку.
111. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів збоку.
112. Методика навчання довгих ударів знизу. Підготовчі вправи.
113. Захисти від ударів знизу.
114. Методика навчання сполучення з двох ударів знизу.
115. Методика навчання сполучення з трьох ударів знизу.
116. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів знизу.
117. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
118. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
119. Техніка як система рухів боксера.
120. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
121. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
122. Поняття тактики в боксі.
123. Індивідуальні манери ведення бою.
124. Характеристика бою на різних дистанціях.
125. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
126. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.

127. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
128. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
129. Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
130. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
131. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
132. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
133. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
134. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
135. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
136. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
137. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
138. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
139. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.

Другий курс

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.
72. Пересування на середній дистанції.
73. Позиції на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
74. Вхід на середню дистанцію бою на атаку суперника.
75. Вхід на середню дистанцію бою із застосуванням особистої атаки.
76. Методика навчання поодинокого короткого прямого лівою (правою) у голову і тулуб.
77. Методика навчання сполученню з двох коротких прямих ударів.
78. Методика навчання сполученню з трьох коротких прямих ударів.
79. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких прямих ударів.
80. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
81. Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи.
82. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
83. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів збоку.
84. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів збоку.
85. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів збоку.
86. Захисти від серій коротких ударів збоку.
87. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
88. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
89. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів знизу.
90. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів знизу.
91. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів знизу.
92. Захисти від серій коротких ударів знизу.
93. Тактика веденню бою на середній дистанції.

94. Активно-захисна позиція бою на середній дистанції.
95. Застосування хибної атаки.
96. Способи руйнування захисту суперника.
97. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
98. Вхід на середню дистанцію бою з використанням маневрувальних дій.
Техніка рухів ніг і тулуба.
99. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
100. Тактика ведення бою на середній дистанції.
101. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції.

Третій курс

1. Роботи студентів: курсова, дипломна магістерська.
2. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
3. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
4. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
5. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
6. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
7. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
8. Визначення техніки боксу.
9. Техніка як система рухів боксера.
10. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
11. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
12. Стабільність та варіативність техніки.
13. Техніка ударів та захистів.
14. Фінти (відвертання уваги суперника) у боксі.
15. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.
16. Комбінації ударів, захистів.
17. Техніка боксера-лівші (шульги).

18. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів.
19. Характеристика техніки ударів і захистів боксерів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
20. Значення тактики у досягненні успіху.
21. Планування бою.
22. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
23. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
24. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
25. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
26. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
27. Індивідуальна манера ведення бою.
28. Фізична підготовленість боксера та її значення для високих досягнень у спорті.
29. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
30. Перенос фізичних якостей.
31. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість боксерів.
32. Характеристика фізичних якостей боксерів.
33. Швидкість, види її прояву.
34. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
35. Швидкість поодинокого руху.
36. Частота рухів.
37. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів.
38. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
39. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.

40. Максимальна сила.
41. Швидкісна сила,
42. Вибухова сила.
43. Методи розвитку сили боксерів.
44. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
45. Методи розвитку витривалості боксерів.
46. Значення психічних якостей боксера для досягнення високих спортивних результатів.
47. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
48. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
49. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
50. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
51. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
52. Психологічна стійкість.
53. Динаміка психологічної підготовленості.
54. Різновиди планування підготовки боксерів (мегацикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл).
55. Типи мезо- та мікроциклів.
56. Періоди підготовки у макроциклі.
57. Позиції ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція.
58. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки.
59. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.
60. Методика навчання переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію.
61. Комбінований захист і методика його удосконалення.
62. Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки.
63. Вхід у ближню дистанцію на атаку суперника.

64. Методика навчання ударам з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу.
65. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Техніка пересувань.
66. Методика індивідуальних уроків з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.
67. Методика вдосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.
68. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням маневру.
69. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням ударів різного типу.
70. Вихід з ближнього бою на середню дистанцію.
71. Вихід з ближнього бою на дальню дистанцію.
72. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на особисту атаку.
73. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на атаку суперника.
74. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на особисту атаку.
75. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на атаку суперника.
76. Використання снарядів та інвентарю для удосконалення елементів техніки ближнього бою: вправи з боксерським мішком, медичинським м'ячем.
77. Методика удосконалення техніки елементів ближнього бою на боксерських лапах.

Четвертий курс

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, анатомо-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 ШВСМ (СДЮШОР).
48. Групи та їх наповнення, керівництво та фінансово-господарська діяльність ШВСМ (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.
54. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
55. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості боксерів.
56. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів боксерів.
57. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкоти ударів та пересувань боксерів.
58. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів боксерів.
59. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях боксера.
60. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
61. Роль роботи боксера з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
62. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей боксера.
63. Формування спеціальної спритності у боксера.
64. Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
65. Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.

66. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
67. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
68. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
69. Формування індивідуальної техніки боксера.
70. Формування індивідуального стилю ведення бою у боксера.
71. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
72. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
73. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів боксера.
74. різновиди тактичних стилів ведення бою в боксі.
75. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
76. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
77. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
78. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
79. Фактори, що впливають на формування техніки боксера.
80. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
81. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
82. Поняття про спортивну етику.
83. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці боксерів високої кваліфікації.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **навчальна програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1-4 курсів факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О., Нікітенко С.А. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the program of discipline. Nykytenko Anatoliy, Nikitenko Serhii.