

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**



СИЛАБУС

навчальної дисципліни

“Теорія і методика обраного виду спорту-Спортивно-педагогічне вдосконалення (бокс)”

Ступінь вищої освіти – **бакалавр**

Галузь знань – **01 Освіта/Педагогіка**

Спеціальність - **017 Фізична культура і спорт**

Освітня програма - **Фізична культура різних груп населення**

Рік підготовки – **1**, семестр – **1, 2**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **12**

Загальна кількість годин – *360*, з них: лекційних – *14 год.*, семінарських – *14 год.*, практичних – *220 год.*, самостійна робота – *110 год.*, залік – *2 год.*
Матеріал поділено на *4 змістові модулі*. Вид контролю – *залік*.

Керівники курсу

Никитенко Анатолій Олексійович – кандидат педагогічних наук, доцент, МСМК СРСР.

Нікітенко Сергій Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту України.

Льницький Іван Михайлович – викладач, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, МСМК України.

Контактна інформація:

Адреса: Львів, 79007, вул. Черемшини, 17, ЛДУФК імені Івана Боберського, кафедра фехтування, боксу та національних одноборств; зал одноборств кафедри ФБНО ЛДУФК (вул. Пасічна 64 а).

e-mail: fbe@ldufk.edu.ua

Консультації: згідно розкладу занять

Опис дисципліни

Мета – сприяти формуванню у майбутніх фахівців поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання боксу на етапі початкової підготовки боксерів, підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання дисципліни:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми аматорського боксу на сучасному етапі, історію його розвитку як виду спорту.
2. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу боксерів-початківців, а також організації та проведення змагань в аматорському (олімпійському) боксі.
3. Розглянути і вивчити види підготовки боксерів-початківців: технічну, тактичну, фізичну та психологічну.
4. Виховання у студентів високих морально-вольових і фізичних якостей.
5. Покращення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання.
6. Удосконалення спортивної майстерності з боксу.

Знати:

- історію розвитку боксу в світі;
- сучасний стан розвитку боксу в Україні й світі;
- методи і засоби розвитку фізичних якостей боксерів-початківців;
- основи техніки й тактики, психологічної підготовки;
- організацію і планування навчально-тренувального процесу боксерів-початківців;
- основи типової (стандартної) техніки, методик навчання техніки ведення бою на дальній дистанції, основи тактики ведення бою на дальній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей боксера-початківця;
- правила змагань для боксерів-початківців і боксерів-юнаків.

Вміти:

- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для боксерів-початківців;
- складати документи планування підготовки для боксерів-початківців;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з боксерами-початківцями;
- організовувати й проводити змагання серед боксерів-початківців;
- демонструвати типову техніку ударів з дальньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості боксерів-початківців.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

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.

Навчальний контент Семестр 1

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії боксу

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку боксу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему: «Аналіз останнього чемпіонату України».</p>	20, 22, 23, 24, 29, 30
2	<p>Історія розвитку боксу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Спортивний і життєвий шлях видатних</p>	1 – 6

				боксерів світу» (на вибір).	
3	<p>Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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.</p>	<p>Вміти: Планувати навчально-тренувальні заняття боксерів-початківців на різних етапах річної підготовки в аматорському боксі.</p>	<p>Знання контрольних питань. Скласти план підготовки боксера-початківця в підготовчому періоді макроциклу.</p>	<p>1-6, 7, 9, 12, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 30</p>
4	<p>Організація і проведення змагань в аматорському боксі.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичні заняття • Практичні заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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</p>	<p>Вміти: Жеребкувати учасників змагань за олімпійською системою. Жеребкувати учасників змагань за напіволімпійською та круговою системою.</p>	<p>Знання контрольних питань. Вміння та практичні навички з теми навчання. Складання положення (або кошторису витрат) для проведення змагань з боксу. Складання змістового модулю.</p>	<p>1-6, 8, 9, 11, 17, 21, 26, 27, 28</p>

		<p>головного судді змагань.</p> <p>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.</p>			
--	--	---	--	--	--

Змістовий модуль 2. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1-45	<p>Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати:</p> <p>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</p>	<p>Вміти:</p> <p>Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</p> <p>Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.</p> <p>Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</p> <p>Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; навчальна стійка боксера; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Підготувати реферати на теми: «Методика навчання боксера-початківця техніці бойових стійок та пересувань», «Методика навчання боксера-початківця техніці довгих прямих ударів».</p>	<p>1-6, 7, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 30</p>

		<p>поодиноких рухів; частота рухів. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості. Розвиток спритності (спортивні ігри, естафети).</p> <p>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; випадки з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</p> <p>Розвиток силових якостей боксерів із</p>	<p>Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямого удару лівою в голову: на місці, з пересуванням уперед. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.</p> <p>Удосконалення пересування боксерів. Удосконалення прямого лівою в голову без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо..</p> <p>Методика навчання прямого лівою в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удосконалення прямого удару лівою у голову в 3-х формах ведення бою.</p> <p>Навчання прямого лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: підставка ліктя, відбив, відхід назад.</p> <p>Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою в голову і тулуб: підставки, відбив, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення.</p> <p>Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.</p> <p>Методи навчання прямого правою в голову. Захисти: підставка правої (лівої) долоні, відбив вліво (вправо), відхил, відбив.</p> <p>Методика навчання прямого правою у тулуб в 3-х формах ведення бою.</p> <p>Суддівська практика: обов'язки рефері.</p>	<p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>
--	--	---	--	---

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.

Правила змагань.

Методика навчання повторного удару лівою-лівою в голову, в тулуб, в голову-тулуб, в тулуб-голову.

Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-лівою-лівою в голову, в тулуб у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч).

Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів: лівою-правою в голову 3-х формах ведення бою.

Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням.

Методика навчання техніки прямих ударів : лівою в тулуб, правою у голову; лівою у голову, правою у тулуб. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.

Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку.

Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів.

Удосконалення техніки захистів (підставка долоні, плеча, ліктя; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад).

Методика навчання прямого удару правою на зустріч атакуючого удару суперника (прямого лівою у голову).

Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів.

Методика навчання комбінації прямих ударів

	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.	лівою-лівою-правою у голову й тулуб в 3-х формах ведення бою (атака, контратака). Техніка прямих ударів (стійка правостороння). Техніка ведення бою (прямі удари) проти боксера-лівші. Техніка захистів від прямих ударів боксера-шульги (лівша). Техніка сполучень прямих ударів у виконанні боксера-шульги (лівша). Комбінації захистів. Умовні бої проти боксера-шульги.		
--	---	---	--	--

Семестр 2

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Види підготовки боксерів-початківців

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	Технічна підготовка боксерів-початківців. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичні заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	Знати: 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	Вміти: Вивчення бойових стійок боксера, різновидів пересувань. Вивчення прямих поодиноких ударів у голову і тулуб та захистів від них. Методика навчання ударів збоку в голову і тулуб. Захисти від ударів збоку. Методика навчання ударів знизу в голову і тулуб. Захисти за	Знання контрольних питань. Скласти розширені конспекти навчально-тренувальних занять на теми: «Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів», «Навчання і удосконалення поодиноких ударів збоку».	1-6, 12, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 30

		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).	допомогою рук, тулуба, ніг.		
2	<p>Тактична підготовка боксерів-початківців.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичне заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати:</p> <p>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. Правила змагань боксерів-початківців. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Термінологія боксу. Класифікація техніки ударів і захистів.</p> <p>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.</p> <p>Методи навчання і удосконалення тактичної підготовленості боксерів: імітація бою, вправи з використанням снарядів (груша, мішок, лапи) і партнерів.</p>	<p>Вміти:</p> <p>Методи навчання тактики ведення бою боксерів. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, снарядів (груша, мішок, лапи), партнерів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Тактична підготовка боксера-початківця».</p>	<p>1-7, 10, 11, 12, 13, 17, 21, 25, 26, 27, 30</p>
3	<p>Фізична підготовка боксерів-початківців.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичні 	<p>Знати:</p> <p>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.</p>	<p>Вміти:</p> <p>Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Розвиток фізичних</p>	<p>1-6, 8, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29</p>

	<p>заняття</p> <ul style="list-style-type: none"> • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>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.</p>	<p>Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.</p>	<p>якостей та оздоровлення людини за допомогою боксу».</p>	
4	<p>Психологічна підготовка боксерів-початківців.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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.</p>	<p>Вміти: Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Отримати вміння та практичні навички з тем навчання. Складання змістового модулю.</p>	<p>1-7, 9, 11, 12, 17, 21, 26, 27, 28</p>

Змістовий модуль 4. Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів збоку і знизу

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Літера-тура
46-93	<p>Навчання боксерів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням довгих ударів збоку і знизу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: Методика навчання довгих ударів збоку. Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одно-шеренговому строю, імітація ударів збоку в дво-шеренговому строю. Довгий удар збоку лівою (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 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</p>	<p>Вміти: Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики Б. Бутенка. Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим. Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання поодинокого удару збоку лівою в голову (довгий удар) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Удосконалення удару збоку лівою у голову. Навчання удару збоку лівою у тулуб в 3-х формах. Удосконалення поодинокого удару збоку лівою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою у голову в 3-х формах ведення бою. Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Удосконалення поодиноких ударів збоку. Навчання техніки удару збоку правою у тулуб в 3-х формах. Удосконалення захистів від ударів збоку. Удосконалення поодиноких ударів збоку: усунення</p>	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферати на теми: «Методика навчання боксера-початківця техніці довгих ударів збоку», «Методика навчання боксера-початківця техніці довгих ударів знизу». Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p>	<p>1-6, 7, 8, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30</p>

	<p>формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.</p> <p>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.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні ударів збоку.</p> <p>Методика навчання довгих ударів знизу. Підготовчі вправи: імітація ударів знизу в одно-шеренговому строю, імітація ударів збоку в дво-шеренговому строю,</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Сполучення з трьох ударів знизу лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову (тулуб, голову-тулуб,</p>	<p>помилки техніки ударів і захистів.</p> <p>Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою-правою (правою-лівою) в голову під різнойменну й однойменну ногу.</p> <p>Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку в голову і тулуб: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою.</p> <p>Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову.</p> <p>Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях.</p> <p>Навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах.</p> <p>Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей боксерів: швидкісно-силова витривалість.</p> <p>Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів збоку: лівою-лівою-правою у голову і тулуб.</p> <p>Методика навчання комбінацій з 4-х ударів збоку у голову під однойменну й різнойменну ногу.</p> <p>Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів збоку в голову й тулуб.</p> <p>Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження боксера, терміни використання рукавичок.</p> <p>Комбінації різнотипних ударів: прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч).</p> <p>Методика навчання ударів знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою у голову послідовно у відповідь: знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб, знизу правою у голову, знизу лівою у голову. Атака поодиноким ударом знизу.</p>	<p>Складання змістового модулю.</p>	
--	--	--	-------------------------------------	--

		<p>тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.</p> <p>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.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні довгих ударів знизу.</p>	<p>Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою в тулуб і голову (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака).</p> <p>Удосконалення техніки поодинокого удару знизу правою в тулуб і голову Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову.</p> <p>Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу: правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову.</p> <p>Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу в тулуб й голову.</p> <p>Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів знизу (довга відстань ударів).</p> <p>Удосконалення техніки комбінацій ударів знизу в 3-х формах.</p>		
--	--	---	---	--	--

Літературні джерела

Основна література:

1. Бокс. Енциклопедія. / 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.

Додаткова література:

7. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
8. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
10. Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
11. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
12. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
13. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
14. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
15. 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.
16. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
17. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
18. Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Никитенко Анатолій Олександрович – Київ, 1996. –174 с.
19. 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.
20. 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
21. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
22. Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії у студентів із використанням фізичних вправ з м'ячами різної маси та показників психофізіологічного стану / Нікітенко С.А., Кукурудзяк І.В., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред.

- В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19. – Том 1. – С. 314 - 320.
23. Никитенко А. О. КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ТА ФЕХТУВАЛЬНИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ / Никитенко А. О., Бусол В. А., Нікітенко С. А., Шуберт В. С., Бусол В. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – С. 70-75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.13) ISSN 2311-2220
 24. Никитенко А.О., Бусол В. А., Нікітенко С. А., Шуберт В. С., Бусол В. В. Ільницький І.М. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – с.135-140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).26)
 25. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
 26. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
 27. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
 28. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.
 29. 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.
 30. 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

Політика щодо академічної доброчесності

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації обов'язково послатися на джерело. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час тестів та заліків (у т.ч. із використанням мобільних девайсів) заборонено.

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Відпрацювання практичних занять здійснюється протягом курсу навчання дисципліни або отримання незадовільної оцінки на занятті. Домашні роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (–25% максимальної кількості балів за кожен тиждень затримки). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний, участь в змаганнях). Перескладання заліку відбувається із дозволу деканату.

Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. У разі пропуску 2/3 занять студент **не допускається** до підсумкового контролю. Для студентів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання затверджуватиметься індивідуально. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу. Участь в офіційних змаганнях оцінюється відповідно до «Політики оцінювання» (див. нижче).

Політика оцінювання

Система оцінювання та вимоги

Загальна система оцінювання курсу. Під час навчання впродовж курсу можна набрати до 100 балів з кожного змістового модулю, та отримати загальну середню оцінку. Залік – усний, згідно з переліком питань.

Лекційні заняття. Лекції передбачають ведення студентами конспектів у спеціальному зошиті з ТіМОВС-СПВ. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua>).

Семінарські заняття. На семінарських заняттях передбачено оцінювання знань студентів за матеріалами лекційних, методичних, практичних занять.

Практичні й методичні заняття. На практичних і методичних заняттях необхідно отримувати теоретичні знання та практичні вміння й навички з предмету навчання (техніка рухових дій і тактика їх використання, розвиток фізичних якостей, навички суддівства тощо).

Вимоги до самостійної роботи студента. Завдання для самостійної роботи, вимоги до них та терміни їх подання оголошуються на початку кожного модуля.

Наприкінці кожного змістового модулю проходить обов'язкове теоретичне контрольне тестування (або опитування). Загальна оцінка за семестр вираховується як середнє арифметичне значення з суми балів двох змістових модулів – з ТіМОВС та СПВ.

Оцінювання відбувається відповідно до [Положення про організацію та проведення поточного і підсумкового контролю та механізм оскарження результатів навчання студентів](#).

Система лояльності в оцінюванні Студенти, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх виконання здійснюватимуть у

відповідності до плану-графіку проходження навчальних дисциплін факультету. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у змаганнях) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу та деканом факультету.

Можливим є перезарахування результатів навчання, отриманих студентом у неформальній/інформальній освіті згідно [Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті](#)

Умови допуску до підсумкового контролю

Студент має право альтернативного накопичення балів упродовж семестру. По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний змістовий модуль.

Шкала оцінювання окремо з модулів ТiМОВС та СПВ упродовж семестру

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту

Змістовий модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Відвідування занять з ТiМОВС.

За кожне відвідане заняття з ТiМОВС упродовж семестру нараховується 3 бали.

2. Професійно-педагогічна майстерність.

За семестр можна отримати 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. Самостійна робота.

За семестр можна отримати максимум 20 балів (за кожен захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

4. Суддівство змагань або допомога в їх організації.

За семестр можна отримати максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).

5. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

Підготовка наукової доповіді та участь в науковій конференції оцінюється в 30 балів.

6. Підсумкове теоретичне контрольне тестування.

За тестування можна отримати 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

Спортивно-педагогічне вдосконалення

Змістовий модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)

1. Відвідування занять з СПВ.

За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.

2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.

Участь у змаганнях з боксу передбачає таку градацію балів:

1. Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;
2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.
3. Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.
4. Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.
5. Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
6. Всеукраїнські, міжнародні офіційні турніри в складі збірної області: 1 місце – 50 балів, 2 місце – 45 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
7. Кваліфікаційні змагання серед студентів ВНЗ Львівщини, міжнародні, міжміські матчеві зустрічі в складі національної або збірної області – 15 балів (за одне).

Участь у змаганнях передбачає фізичний вихід студента на спортивний двобій.

3. Самостійна робота.

За семестр можна отримати максимум 10 балів (за кожен захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.

За одноразову практичну участь у наукових дослідженнях кафедри студентів нараховується 8 балів.

5. Проведення майстер-класів для боксерів масових розрядів на заняттях СПВ.

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.

6. Підсумкове теоретичне контрольне опитування.

За опитування можна отримати 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

Завдання для підсумкового контролю:

з розділу TiMOBC за перший курс навчання

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.

з розділу СПВ за перший курс навчання

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.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **Силабус**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2021. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the detailed syllabus of discipline. Nikitenko Serhii.