

**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 – **2**, семестр – **3, 4**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **10**

Загальна кількість годин – *300*, з них: лекційних – *16 год.*, семінарських – *14 год.*, практичних – *210 год.*, самостійна робота – *60 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.

Ільницький 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 підготовки боксерів масових розрядів, підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання дисципліни:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми аматорського боксу на сучасному етапі, історію його розвитку як виду спорту в Україні.
2. Ознайомитись з основами науково-дослідної роботи студентів.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування у боксерів масових розрядів, а також поглиблено опанувати правилами змагань в олімпійському боксі.
4. Вивчити анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків, які займаються боксом.
5. Розглянути види підготовки боксерів масових розрядів: технічну, тактичну, фізичну.
6. Ознайомитись із різновидами травм у боксі та їх профілактикою.
7. Покращення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання.
8. Удосконалення спортивної майстерності з боксу.

Знати:

- історію й сучасний стан, тенденції розвитку боксу в світі й Україні;
- основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою на середній дистанції, основи тактики ведення бою на середній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей боксера-розрядника;
- правила змагань для боксерів масових розрядів;
- методи наукових досліджень в спорті і боксі зокрема;
- анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підлітків;
- основи техніки й тактики, фізичної підготовки боксерів масових розрядів;
- способи боротьби із травматизмом у боксі.

Вміти:

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

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

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.

Навчальний контент Семестр 3

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

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку боксу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему: «Аналіз національних і міжнародних змагань з боксу в поточному році на основі періодичних видань».</p>	<p>7, 21, 23, 24, 25, 26, 31, 32</p>
2	<p>Основи науково-дослідної роботи студентів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичне заняття • Семінарське заняття 	<p>Знати: 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</p>	<p>Вміти: застосовувати методи математичної статистики для визначення взаємозалежності між показниками досліджень.</p>	<p>Знання контрольних питань. Практичні навички з НДР</p>	<p>1 – 6, 7, 9, 15, 16, 21, 23, 24, 25, 26, 32</p>

		дослідження. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості боксерів.			
3	Історія розвитку боксу в Україні. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	Знати: Розвиток боксу на Україні. Бокс на Галичині. Боксери України – учасники Олімпійських ігор. Кубок Вала Баркера.	-	Знання контрольних питань. Підготувати реферат на тему «Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів України» (на вибір).	1-6, 14
4	Система спортивного тренування в боксі. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семінарське заняття 	Знати: 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.	-	Знання контрольних питань.	1-6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 18, 24, 26, 28, 29, 30
5	Правила змагань в аматорському і професійному боксі. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичні заняття • Практичне заняття 	Знати: 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.	Вміти: Система жеребкування учасників змагань. Система підрахунку очок і визначення переможця. Штрафні очки.	Знання контрольних питань. «Порівняльний аналіз правил змагань в аматорському та професійному боксі» (реферат)	1-6, 8, 11, 12, 28, 29

	<ul style="list-style-type: none"> • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>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.</p>		<p>Складання змістового модулю.</p>	
--	---	--	--	-------------------------------------	--

Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1-45	<p>Техніка ведення бою на середній дистанції.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: 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</p>	<p>Вміти: 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. 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. Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на</p>	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферати на теми: «Методика навчання техніці коротких ударів на середній дистанції: прямих,</p>	<p>1-6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32</p>

		<p>вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні коротких прямих ударів.</p> <p>Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одно-шеренговому строю, імітація ударів збоку в дво-шеренговому строю.</p> <p>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.</p> <p>Поодинокий короткий удар збоку лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х</p>	<p>снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування.</p> <p>Навчання бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.</p> <p>Пересування на середній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання удару знизу правою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання удару знизу лівою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання удару знизу правою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удар знизу правою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання удару знизу лівою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удар знизу лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання удару знизу правою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання удару знизу лівою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-</p>	<p>збоку, знизу», «Методика навчання техніці серій коротких ударів на середній дистанції: прямих, збоку, знизу».</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	
--	--	--	--	--	--

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

тактичних дій з партнером.

Навчання удару знизу правою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удар знизу правою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання удару знизу лівою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удар знизу лівою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення удару збоку правою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення удару збоку лівою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення удару збоку правою у голову з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення удару збоку лівою з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання удару збоку правою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення коротких прямих ударів у

		<p>пересуванням уперед під крок різнойменної (однойменної) ноги. Захисти: підставка долоні, ліктя, відхил назад, відхід назад.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій боксерів при застосуванні коротких ударів знизу.</p>	<p>голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення виходу з середньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Бойова практика. Ведення бою на середній дистанції.</p>		
--	--	---	---	--	--

Семестр 4

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

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семінарське заняття 	<p>Знати: Оптимальний вік для занять боксом. Загальна характеристика розвитку організму. Вікова періодизація. Фізичний розвиток молодшої 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.</p>	-	Знання контрольних питань.	1-6, 7, 9, 10, 17, 21, 22, 23, 25, 29
2	<p>Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Семінарське заняття 	<p>Знати: 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.</p>	Вміти: провести урок як основну форму організації та проведення занять у секціях.	Знання контрольних питань.	1-6, 7, 8, 9, 10, 17, 18, 28, 29, 30

		Типи і організація занять. Заняття з великим, значним, середнім, малим навантаженням.			
3	Технічна підготовка: довгі та короткі удари. <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Практичне заняття • Самостійна робота студента 	Знати: Засоби і методи навчання. Удосконалення довгих і коротких ударів. Застосування вправ з предметами, імітація рухів. Застосування вправ з партнером.	Вміти: Навчання й удосконалення техніки довгих ударів. Навчання й удосконалення техніки коротких ударів.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Методика навчання і удосконалення довгих та коротких ударів у боксі».	1-6, 8, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 29, 31, 32
4	Тактична підготовка: застосування довгих і коротких ударів. <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Практичні заняття 	Знати: Методика навчання і удосконалення: підготовка дій з довгої й короткої відстані (застосування довгих і коротких ударів). Методика застосування поодиноких і сполучень ударів.	Вміти: Навчання й удосконалення тактики застосування довгих ударів. Навчання й удосконалення тактики застосування коротких ударів.	Знання контрольних питань. Практичні навички з теми навчання.	1-7, 11, 14, 19, 27, 32
5	Фізична підготовка боксерів масових розрядів. <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	Знати: Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів масових розрядів.	Вміти: Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів. Методика	Знання контрольних питань. Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів масових розрядів у підготовчому періоді.	1-7, 12, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 32

	а робота студента		розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.		
6	Травматизм у боксі та його профілактика. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	Знати: 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.	Вміти: Надавати першу допомогу при травмах на заняттях з боксу.	Знання контрольних питань. Підготувати реферат: «Порівняльний аналіз динаміки травматизму на сучасних Олімпійських турнірах і чемпіонатах світу з боксу» Складання змістового модулю.	1-7, 9, 10, 13, 28, 30

Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
46-90	Тактика ведення бою на середній дистанції. <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	Знати: 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	Вміти: Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на середній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою боксеру вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером/ Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову.	Знання контрольних питань. Підготувати реферати на теми: «Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на середній дистанції з	1-6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32

		<p>вищого зросту.</p> <p>Застосування хибної атаки - нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову.</p> <p>Руйнування захисту завдяки застосуванню ударів знизу в голову з подальшим виконанням ударів прямих і збоку.</p> <p>Удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб.</p> <p>Удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови.</p> <p>Короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут рингу з подальшим проведенням атакуючих дій.</p> <p>Застосування кроку праворуч (ліворуч) з метою примушення суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки.</p> <p>Вхід на середню дистанцію бою завдяки захисту тулубом (ухил тулуба або нирок) на удар суперника.</p> <p>Вхід на середню дистанцію на атаку партнера: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча.</p> <p>Ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту</p>	<p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням ударів прямих і збоку.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут рингу з подальшим проведенням атакуючих дій.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на</p>	<p>метою контратаки», «Методика навчання маневрувальним діям на середній дистанції».</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>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.</p>	<p>середній дистанції: контратака після подвійного захисту підставкою ліктями. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі.</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. Бірук С.В. Показники зросту та розмаху рук у чемпіонів і призерів олімпійських турнірів з боксу в період 1984-2016 років / Бірук С.В., Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Спортивна наука – 2017: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 6-15.
8. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
9. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
11. Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
12. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
13. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
14. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
15. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
16. 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.
17. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
18. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
19. 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.
20. 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.
21. 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

22. Нікітенко С.А. Фактори впливу на силу ударів боксерів та футболістів на етапі попередньої базової підготовки / Нікітенко С.А., Нікітенко А.О., Нікітенко А.А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 2. – С. 88-91.
23. 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.
24. 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
25. 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)
26. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.
27. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
30. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.
31. Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyl BUSOL, Vasyl SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.

32. 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 ТiМОВС 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 відноповідності 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		
61-67	E	задовільно	
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 ТіМОВС.

За кожне відвідане заняття з ТіМОВС 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 ТіМОВС за другий курс навчання

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.

з розділу СПВ за другий курс навчання

1. Пересування на середній дистанції.
2. Позиції на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
3. Вхід на середню дистанцію бою на атаку суперника.
4. Вхід на середню дистанцію бою із застосуванням особистої атаки.
5. Методика навчання поодинокого короткого прямого лівою (правою) у голову і тулуб.
6. Методика навчання сполученню з двох коротких прямих ударів.
7. Методика навчання сполученню з трьох коротких прямих ударів.
8. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких прямих ударів.
9. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
10. Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи.
11. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
12. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів збоку.
13. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів збоку.
14. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів збоку.
15. Захисти від серій коротких ударів збоку.
16. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
17. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
18. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів знизу.
19. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів знизу.
20. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів знизу.
21. Захисти від серій коротких ударів знизу.
22. Тактика веденню бою на середній дистанції.
23. Активно-захисна позиція бою на середній дистанції.
24. Застосування хибної атаки.
25. Способи руйнування захисту суперника.
26. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
27. Вхід на середню дистанцію бою з використанням маневрувальних дій. Техніка рухів ніг і тулуба.
28. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
29. Тактика ведення бою на середній дистанції.
30. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **Силабус**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2021. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): the detailed syllabus of discipline. Nykytenko Anatoliy.