

**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 – **3**, семестр – **5, 6**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **10,5**

Загальна кількість годин – *315*, з них: лекційних – *10 год.*, семінарських – *10 год.*, практичних – *212 год.*, самостійна робота – *83 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 тренерів поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання боксу на етапі підготовки боксерів середньої кваліфікації (першого спортивного розряду та КМС), підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання дисципліни:

1. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
2. Вивчити особливості системи спортивного тренування у боксерів середньої кваліфікації.
3. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки боксерів середньої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
4. Ознайомитись із різновидами травм у боксі та їх профілактикою.
5. Покращення здоров'я студентів, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності на протязі всього періоду навчання.
6. 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 ближній дистанції, основи тактики ведення бою на ближній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей боксера-розрядника;
- методику проведення наукових досліджень в спорті та в боксі зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування боксерів середньої кваліфікації;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки боксерів середньої кваліфікації.

Вміти:

- досконало користуватися методами наукових досліджень в боксі;
- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для боксерів першого розряду та КМС;

- складати документи планування підготовки для боксерів середньої кваліфікації;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з боксерами середньої кваліфікації;
- організовувати, проводити та судити змагання для боксерів середньої кваліфікації;
- запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять боксом;
- демонструвати типову техніку ударів з ближньої 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 на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії боксу;
2. Техніка ведення бою на ближній дистанції;
3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС);
4. Тактика ведення бою на ближній дистанції.

Навчальний контент Семестр 5

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). 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 аматорського боксу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: Відомості про розвиток боксу в Україні, світі. Зміни вагових категорій в аматорському боксі. Єдина спортивна класифікація України з боксу. Чисельність молоді, що застосовують заняття з боксу як засіб фізичного виховання. Аматорський і професіональний бокс. Огляд наукових досліджень у боксі. Проблеми розвитку аматорського і професіонального боксу. Зміни техніко-тактичної підготовленості боксерів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл боксу. Вплив змін суддівства на рівень майстерності боксерів. Підсумки участі боксерів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку боксу.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. Підготувати реферати на теми: «Аналіз національних і міжнародних змагань з боксу в поточному році на основі періодичних видань», «Спортивний і життєвий шлях видатних боксерів Європи».</p>	<p>7, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28</p>
2	<p>Науково-дослідна робота студентів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичне 	<p>Знати: Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості</p>	<p>Навчальна практика з метою набуття вмінь і навиків визначення рівня фізичної підготовленості боксерів. Вміти: Методика проведення досліджень рівня фізичної</p>	<p>Знання контрольних питань. Практичні навички з НДР. Провести дослідження показників</p>	<p>13, 14</p>

	<p>заняття</p> <ul style="list-style-type: none"> • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	боксерів першого розряду та КМС. Методика користування хронометром, динамометром. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.	підготовленості боксерів першого розряду та КМС.	фізичної підготовленості в групі боксерів (результати вимірів).	
3	<p>Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття 	<p>Знати:</p> <p>Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.</p> <p>Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).</p> <p>Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.</p> <p>Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.</p> <p>Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність.</p> <p>Головні завдання на етапах багаторічної</p>	<p>Вивчити:</p> <p>Мета, завдання, засоби і методи навчання і тренування боксерів першого розряду та КМС</p>	Знання контрольних питань.	1-6, 10, 11, 12, 16, 26

		підготовки.			
4	<p>Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичні заняття • Практичні заняття 	<p>Знати:</p> <p>Визначення техніки боксу. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захистів. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги).</p> <p>Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки боксу. Зміст і послідовність удосконалення техніки боксу в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка). Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів боксерів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань. Індивідуальна техніка ударів і захистів. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій боксерів на різних дистанціях бою.</p> <p>Вплив правил змагань на техніку боксу. Індивідуальні варіанти техніки боксу. Аналіз техніки боксу сильніших вітчизняних боксерів, боксерів Куби, США, Мексики, Азії, Африки, Європи. Вплив на рівень технічної підготовленості боксерів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів. Взаємозалежність між технічною, фізичною, психічною, інтелектуальною підготовкою.</p>	<p>Вміти:</p> <p>Положення кулака і місце його ударної частини. Методика навчання прямих ударів з кроком під однойменну і різнойменну ногу.</p> <p>Методика навчання ударів збоку лівою (правою) в голову (в тулуб). Захисти від ударів збоку: застосування рук, тулуба, ніг.</p> <p>Методика навчання ударів знизу лівою (правою) в голову (в тулуб).</p> <p>Методика удосконалення техніки прямих ударів й захистів за допомогою рук, тулуба, ніг. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів.</p> <p>Методика удосконалення техніки ударів збоку й захистів за допомогою рук, ніг, тулуба. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів.</p> <p>Методика удосконалення техніки ударів знизу й захистів від них.</p> <p>Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Оволодіти практичними вміннями та навичками з теми.</p> <p>Скласти:»Методика навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі (план-конспект)».</p> <p>Скласти змістовий модуль.</p>	<p>1-6, 7, 9, 17, 18, 22, 25, 28</p>

Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Літера-тура
1-45	<p>Техніка ведення бою на ближній дистанції.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати:</p> <p>Навчання і удосконалення позицій ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.</p> <p>Навчання і удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення</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>Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування.</p> <p>Навчання бойових позицій на ближній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на ближній 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>Знання контрольних питань.</p> <p>Підготувати реферати на теми: «Методика навчання техніці коротких ударів: прямих, збоку, знизу на ближній дистанції», «Методика навчання техніці серій коротких ударів на ближній дистанції: прямих, збоку, знизу».</p> <p>Отримати вміння та навички з теми</p>	<p>1-8, 10, 11, 12, 16-28</p>

		<p>комбінованого захисту.</p> <p>Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки й на атаку партнера.</p> <p>Рациональність застосування типових та індивідуальних комбінацій в бою на ближній дистанції.</p> <p>Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня.</p> <p>Удосконалення коротких ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву, на ліву ногу.</p> <p>Індивідуальна підготовка.</p> <p>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.</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-тактичних дій з партнером.</p> <p>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.</p> <p>Удар знизу правою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>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.</p> <p>Удар знизу лівою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення удару збоку правою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення удару збоку лівою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення удару збоку правою у голову з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення удару збоку лівою з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p>	<p>практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	
--	--	---	---	---	--

	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика.	<p>Навчання удару збоку правою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення коротких прямих ударів у 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 ближній 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 ближньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення входу дистанцію ближнього бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Бойова практика. Ведення бою на ближній дистанції.</p>		
--	---	--	--	--

Семестр 6

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС)

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	Технічна підготовка боксерів середньої кваліфікації. • Практичні	Знати: Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.	Вміти: Методика навчання техніки боксу: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у	Знання контрольних питань. Оволодіти практичними навичками з	1-8, 10, 11, 12, 16-28

	<p>заняття</p> <ul style="list-style-type: none"> • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Методика навчання техніки боксу: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів.</p> <p>Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.</p> <p>Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.</p>	<p>голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів.</p> <p>Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.</p> <p>Методика навчання техніки боксу: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.</p>	теми.	
2	<p>Тактична підготовка боксерів середньої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Практичне заняття • Семінарське заняття 	<p>Знати:</p> <p>Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою боксерів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, боксера-універсала. Особливості техніки й тактики боксера-шульги. Тактичні дії проти боксерів з різною манерою ведення бою.</p> <p>Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення боксера та її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Фактори, що впливають на</p>	<p>Вміти:</p> <p>Планування бою із різними суперниками.</p>	<p>Знання контрольних питань. Володіти практичними навичками з теми.</p>	<p>1-8, 10, 11, 12, 16-28</p>

		формування індивідуальної тактики ведення бою. Тактична підготовка боксерів в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.			
3	<p>Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семинарське заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати:</p> <p>Фізична підготовка боксера та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей боксерів.</p> <p>Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів першого спортивного розряду та КМС. Боротьба зі швидкісним бар'єром. Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.</p> <p>Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили боксерів першого спортивного розряду та КМС.</p> <p>Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості боксерів першого розряду та КМС..</p>	<p>Вміти:</p> <p>Методи розвитку фізичних якостей боксерів першого спортивного розряду та КМС: швидкісних і силових.</p>	<p>Знання контрольних питань. Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів середньої кваліфікації у підготовчому періоді.</p>	<p>1-8, 11, 15, 17, 18, 20, 23, 26, 27, 28</p>
4	Психологічна підготовка	<p>Знати:</p> <p>Психологічна підготовка боксерів першого розряду</p>	Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага,	Знання контрольних	1-6, 9, 26

	боксерів середньої кваліфікації. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	та КМС. Значення психічних якостей боксерів для досягнення високого спортивного результату. Загальна і спеціальна психічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.	мислення).	питань. Практичні навички з теми навчання. «Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань» (реферат).	
5	Планування підготовки боксерів. <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Практичне заняття 	Знати: Різновиди планування підготовки боксерів (мегацикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл). Типи мезо- та мікроциклів. Періоди підготовки у макроциклі. Плани та інша облікова документація.	Вміти: Скласти плани та іншу облікову документацію. Структура та оформлення тренерської документації.	Знання контрольних питань. Скласти змістовий модуль.	1-6, 11, 16, 26

Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Літера-тура
46-87	Тактика ведення бою на ближній дистанції.	Знати: Удосконалення тактики веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій:	Вміти: Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій,	Знання контрольних питань. Підготувати	1-8, 10, 11, 12, 16-28

<ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>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.</p> <p>Застосування сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування (маневрування) суперника з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</p> <p>Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою з подальшим розвитком дій на ближній дистанції.</p> <p>Удосконалення ведення бою на ближній дистанції з використанням сполучень коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на середню і дальню дистанцію.</p> <p>Удосконалення виходу з позиції ближньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку.</p> <p>Удосконалення входу на ближню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.</p> <p>Умовні бої, бойова практика. Застосування комбінаційної форми ведення бою із зміною дистанції:</p>	<p>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.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням ударів прямих і збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут рингу з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки.</p> <p>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p>	<p>реферати на теми: «Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на ближній дистанції», «Методика навчання захисним діям на ближній дистанції».</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	
---	---	--	--	--

несподівана зміна дистанцій (дальня, середня, ближня) з виконанням довгих і коротких ударів.

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

Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції.

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

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

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

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

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після подвійного захисту підставкою ліктями. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту підставкою блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній 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 ближній 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 ближній 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 ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком.

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. 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 підготовка боксера. М., 1970.
11. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
12. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
13. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
14. 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.
15. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
16. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
17. Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Никитенко Анатолій Олексійович – Київ, 1996. –174 с.
18. 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.
19. 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
20. 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.
21. 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.
 22. 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
 23. 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)
 24. 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.
 25. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
 26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
 27. 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.
 28. 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

Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. При запозиченні інформації обов'язково посилається 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	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 кожну 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 ТiМОВС за третій курс навчання

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

19. Характеристика техніки ударів і захистів боксерів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
20. Значення тактики у досягненні успіху.
21. Планування бою.
22. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
23. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
24. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
25. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
26. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
27. Індивідуальна манера ведення бою.
28. Фізична підготовленість боксера та її значення для високих досягнень у спорті.
29. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
30. Перенос фізичних якостей.
31. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість боксерів.
32. Характеристика фізичних якостей боксерів.
33. Швидкість, види її прояву.
34. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
35. Швидкість поодинокого руху.
36. Частота рухів.
37. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів.
38. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
39. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
40. Максимальна сила.
41. Швидкісна сила,
42. Вибухова сила.
43. Методи розвитку сили боксерів.
44. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
45. Методи розвитку витривалості боксерів.
46. Значення психічних якостей боксера для досягнення високих спортивних результатів.
47. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
48. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
49. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
50. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
51. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
52. Психологічна стійкість.

53. Динаміка психологічної підготовленості.
54. Різновиди планування підготовки боксерів (мегацикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл).
55. Типи мезо- та мікроциклів.
56. Періоди підготовки у макроциклі.

з розділу СПВ за третій курс навчання

1. Позиції ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція.
2. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки.
3. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.
4. Методика навчання переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію.
5. Комбінований захист і методика його удосконалення.
6. Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки.
7. Вхід у ближню дистанцію на атаку суперника.
8. Методика навчання ударам з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу.
9. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Техніка пересувань.
10. Методика індивідуальних уроків з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.
11. Методика вдосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.
12. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням маневру.
13. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням ударів різного типу.
14. Вихід з ближнього бою на середню дистанцію.
15. Вихід з ближнього бою на дальню дистанцію.
16. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на особисту атаку.
17. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на атаку суперника.
18. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на особисту атаку.
19. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на атаку суперника.
20. Використання снарядів та інвентарю для удосконалення елементів техніки ближнього бою: вправи з боксерським мішком, медичинським м'ячем.
21. Методика удосконалення техніки елементів ближнього бою на боксерських лапах.

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 3 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.