

**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 – **4**, семестр – **7, 8**

Компонент освітньої програми – **нормативна**

Кількість кредитів – **9**

Загальна кількість годин – *270*, з них: лекційних – *10 год.*, семінарських – *8 год.*, практичних – *174 год.*, самостійна робота – *78 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 високої кваліфікації, підвищенню рівня їх спортивної майстерності.

Завдання дисципліни:

1. Оволодіти практичними навичками проведення науково-дослідної роботи.
2. Вивчити особливості системи спортивного тренування у боксерів високої кваліфікації.
3. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки боксерів високої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
4. Оволодіти навичками планування підготовки висококваліфікованих боксерів у мікроциклах, мезоциклах, макроциклах.
5. Покращити 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;
- методи і засоби розвитку фізичних якостей боксерів високої кваліфікації;
- техніку й тактику, психологічну підготовку висококваліфікованих боксерів;
- організацію і планування підготовки боксерів високої кваліфікації,
- організацію і проведення змагань в боксі,
- основи роботи спортивних шкіл,
- організацію і проведення науково-дослідної роботи.

Вміти:

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

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

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

Навчальний контент Семестр 7

Змістовий модуль 1. Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Сучасний стан та актуальні проблеми підготовки боксерів високої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: Досягнення боксерів України у міжнародних змаганнях. Позитивні та негативні сторони підготовленості боксерів ведучих шкіл боксу в світі й України. Головні завдання для підвищення майстерності боксерів України. Вплив змін правил суддівства на ТПП.</p>	-	<p>Знання контрольних питань. «Вплив змін правил суддівства на ТПП боксерів високої кваліфікації» (реферат).</p>	7, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28
2	<p>Мета, завдання, зміст спортивного тренування боксерів високої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: Критерії педагогічної майстерності тренерів у підготовці боксерів високої кваліфікації. Врахування фізіологічних, психічних, анатоμο-морфологічних показників у виборі засобів і методів проведення тренувальних занять. Форми і методи індивідуальної роботи тренера з боксерами. Співвідношення авторитарних і демократичних форм управління. Застосування багаторазових тренувань упродовж дня як головний фактор у підготовці висококваліфікованих боксерів. Форми і зміст занять на різних етапах підготовки. Залежність планування й побудови підготовки від терміну проведення головних змагань макроциклу. Методика проведення розминки у тренуваннях й змаганнях. Методика аналізу тренувальних і змагальних навантажень з метою оптимізації підготовки. Місце змагань у системі підготовки боксерів високої кваліфікації. Методи аналізу змісту щоденника навчально-тренувального процесу. Засоби</p>	-	<p>Знання контрольних питань. «Методи тренування боксерів високої кваліфікації» (реферат).</p>	1-6, 10, 11, 12, 16, 26

		відновлення у процесі підготовки й змагань.			
3	Система відбору в збірні команди. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Семінарське заняття 	Знати: Значення відбору у практиці боксу. Співвідношення ваги та зросту в певних вагових категоріях. Критерії відбору в збірні команди. Вимоги до техніко-тактичної майстерності, фізичної та психічної підготовленості. Значення самовладання, мобілізації, толерантності до стресу, самотності й непередбаченості дій в боксі вищих досягнень.	-	Знання контрольних питань.	1-7, 11, 16
4	Планування підготовки боксерів високої кваліфікації. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичні заняття • Семінарське заняття • Самостійна робота студента 	Знати: Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами. Взаємозалежність виду планування підготовки й терміну проведення змагань. Індивідуалізація підготовки боксерів високої кваліфікації. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих боксерів світу. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки). Планування на загально-підготовчому етапі до змагань. Планування на спеціально-підготовчому етапі до змагань.	Вміти: Складати плани підготовки боксерів високої кваліфікації	Знання контрольних питань. Оволодіти практичними вміннями та навичками з теми. Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів високої кваліфікації у підготовчому періоді.	1-6, 7, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 26
5	Моделювання спортивної діяльності боксерів. <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Практичне заняття 	Знати: Моделльні характеристики змагальної діяльності боксерів. Моделльні характеристики рівня підготовленості боксерів. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних характеристик боксерів.	Ознайомлення з моделюванням у боксі.	Знання контрольних питань. Скласти змістовий модуль.	1-6, 7, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 26

Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою

№ Занят-тя	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Літера-тура
1-45	<p>Індивідуалізація техніки ведення бою.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати:</p> <p>Індивідуальне удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту індивідуально.</p> <p>Індивідуальне удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу.</p> <p>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.</p> <p>Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з</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.</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Удосконалення захисту від довгих і коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухил, нирок, відхід.</p> <p>Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</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. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Дослідження показників сенсомоторних реакцій у боксерів високої кваліфікації.</p> <p>Їх аналіз (матеріали досліджень).</p> <p>Дослідження показників сили та часу ударів у боксерів високої кваліфікації з використанням хронодинамометра</p> <p>Савчина</p>	<p>1-8, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 28</p>

		<p>кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції.</p> <p>Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо.</p> <p>Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо на певній дистанції (індивідуальний вибір дистанції бою).</p> <p>Індивідуальне удосконалення техніки ударів у відповідь: на атаку партнера ударом лівою(прямий, збоку, знизу) контратака у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо.</p> <p>Удосконалення індивідуальних комбінацій ударів: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).</p> <p>Індивідуальні сполучення з двох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.</p> <p>Індивідуальні сполучення з трьох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.</p> <p>Індивідуальні сполучення з</p>	<p>Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).</p> <p>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).</p> <p>Удосконалення індивідуальних довгих і 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</p>	<p>М.П. Їх аналіз (матеріали досліджень)</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	
--	--	--	--	--	--

чотирьох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення техніки індивідуальних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох однотипних ударів (комбінацій ударів одного типу).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох різнотипних ударів (комбінацій ударів різного типу).

Удосконалення індивідуальних комбінацій з довгих і коротких ударів із зміною дистанції бою: перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію й з ближньої дистанції на дальню.

Удосконалення повторних індивідуальних комбінацій ударів із зміною дистанцій бою в атакуючій формі й контратаки у відповідь та назустріч

фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) індивідуально у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Індивідуальні сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо у трьох формах ведення бою. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Семестр 8

Змістовий модуль 3. Складові підготовки боксерів високої кваліфікації

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Моральна і спеціальна психічна підготовка боксерів високої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: Мета і завдання підготовки. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки. Психічні якості. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану. Індивідуалізація підготовки боксерів у залежності від типу нервової системи. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.</p>	<p>Вміти: Методика ідеомоторного тренування боксерів.</p>	<p>Знання контрольних питань. Оволодіти практичними навичками з теми. «Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань» (реферат).</p>	<p>1-6, 9, 26</p>
2	<p>Фізична підготовка боксерів високої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Практичне заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати: Особливості розвитку фізичних якостей боксерів на етапах багаторічної підготовки. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу. Компенсаторні коливання швидкісно-силових характеристик ударів у структурі комбінацій. Співвідношення загально-підготовчих і спеціальних вправ боксерів на етапах річного макроциклу. Методика розвитку швидкості реакцій, швидкості поодинокого руху, частоти рухів, максимальної та вибухової сили, швидкісної витривалості. Контрольні тести для визначення фізичної підготовки.</p>	<p>Вміти: Використовувати методи розвитку фізичних якостей висококваліфікованих боксерів. Удосконалення силових якостей боксерів високої кваліфікації.</p>	<p>Знання контрольних питань. Володіти практичними навичками з теми. Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів (результати вимірів).</p>	<p>1-8, 11, 15, 17, 18, 20, 23, 26, 27, 28</p>
3	<p>Технічна підготовка боксерів високої кваліфікації.</p>	<p>Знати: Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих боксерів. Фактори, що впливають на формування техніки. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів,</p>	<p>Вміти: Індивідуалізація техніки атакуючих і</p>	<p>Знання контрольних питань. Методика удосконалення</p>	<p>1-8, 10, 11, 12, 16-28</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей боксерів на етапах річного макроциклу. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми. Навчальна практика проведення занять, спрямованих для удосконалення техніки довгих і коротких ударів, техніки дій для обмеження простору в пересуванні суперника. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів. Контрольні тести для визначення технічної підготовки.	контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів.	поодиноких прямих ударів у боксі (план-конспект).	
4	<p>Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методичне заняття • Самостійна робота студента 	Знати: Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів різного індивідуального стилю. Аналіз тактики ведення бою сильніших боксерів світу. Вхід в позицію ближнього бою і вихід з нього. Ведення ближнього бою.	Індивідуалізація тактики атакуючих і контратакуючих дій висококваліфікованих боксерів.	Знання контрольних питань. Практичні навички з теми навчання.	1-8, 10, 11, 12, 16-28
5	<p>Централізована підготовка боксерів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Семінарське заняття 	Знати: Керівництво збором. Класифікація зборів. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій. До питання про акліматизацію. Комплектування навчальних груп. Планування роботи збору, документація. Теоретичні заняття. Групові та індивідуальні тренувальні заняття. Контрольні бої. Основи методики науково-дослідної роботи в боксі, що проводиться на тренувальних зборах. Особливості тренування перед змаганнями. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями. Завдання та зміст тижневих циклів. Загальнопідготовчий етап. Спеціальнопідготовчий етап. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи. План-програма навчально-тренувального збору сильніших армійських боксерів.	Вміти: Скласти плани та іншу облікову документацію. Структура та оформлення тренерської документації.	Знання контрольних питань.	1-6, 11, 16, 26
6	<p>Організація і методика</p>	Знати: Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-	Скласти плани та іншу облікову	Знання контрольних питань.	1-6, 9, 11, 16,

	<p>підготовки боксерів у ШВСМ та СДЮШОР.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекція • Методичне заняття • Семінарське заняття 	<p>тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ШВСМ, СДЮШОР. Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи. Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки. Організація діяльності спортивної школи: навчальна програма, форми навчально-тренувальної роботи (навчально-тренувальні заняття, спортивні змагання, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства змагань). Права вихованців спортивної школи. Освітньо-кваліфікаційний рівень тренерів-викладачів. Права і обов'язки тренерів-викладачів спортивної школи. Обсяг навантаження роботи тренерів-викладачів. Створення бригади тренерів з виду спорту. Атестація тренерів-викладачів. Керівництво спортивною школою: права і обов'язки директора спортивної школи та його заступників. Інструктор-методист спортивної школи. Старший інструктор-методист. Старший тренер-викладач. Тренерська рада спортивної школи. Загальні збори колективу спортивної школи. Фінансування спортивної школи. Матеріально-технічна база спортивної школи. Умови надання спортивних баз в користування спортивної школи (за умовою відсутності власної спортивної бази). Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва.</p>	<p>документацію. Структура та оформлення тренерської документації.</p>		<p>19, 20, 21, 23, 26, 28</p>
<p>7</p>	<p>Науково-дослідна робота студентів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичне заняття 	<p>Знати: Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської). Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр). Методи математичної статистики. Методика написання тексту роботи. Вимоги до таблиць і рисунків. Навчальна практика з метою оволодіння вміннями і навиками користування науковою апаратурою.</p>	<p>Оволодіти навичками проведення наукової роботи.</p>	<p>Знання контрольних питань. Скласти змістовий модуль.</p>	<p>13, 14</p>

Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою

№ Заняття	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Літера-тура
46-87	<p>Індивідуалізація тактики ведення бою.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практичні заняття • Самостійна робота студента 	<p>Знати:</p> <p>Удосконалення тактики веденню бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою боксеру вищого зросту.</p> <p>Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою.</p> <p>Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника.</p> <p>Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах.</p> <p>Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча.</p> <p>Повторна контратака на безперервні дії партнера.</p> <p>Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах й блокування руками ударів партнера.</p> <p>Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах, блокування руками ударів партнера й зміною дистанції бою.</p> <p>Обмеження маневрування й атакуючих дій партнеру із застосуванням коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо.</p> <p>Тактика ведення бою на середній і ближній</p>	<p>Вміти:</p> <p>Удосконалення тактики веденню бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою боксеру вищого зросту.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою.</p> <p>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника.</p> <p>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.</p> <p>Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: перехід з дальньої дистанції на ближню і навпаки.</p> <p>Індивідуальна підготовка: ТП,</p>	<p>Знання контрольних питань.</p> <p>Отримати вміння та навички з теми практичних занять.</p> <p>Методика індивідуалізації тактики боксера (реферат).</p> <p>Розширений план-конспект заняття з удосконалення індивідуальної техніки (конспект).</p> <p>Складання змістового модулю.</p>	<p>1-8, 10, 11, 12, 16-28</p>

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

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою.

Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію.

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

Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Удосконалення індивідуальної тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту блокуванням.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком.

Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Практика суддівства. Навчальні і тренувальні поєдинки, спрямовані на закріплення та удосконалення індивідуальної техніки ведення бою на середній дистанції. Бойова практика. Навчальна практика суддівства в якості судді в рингу та збоку, судді-секретаря, судді-секундометриста.

СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.

Удосконалення ударів збоку правою і лівою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад (зміна дистанції бою): на особисту атаку і атаку партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо, завершуючи відходом на дальню дистанцію. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

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 Олександрович – 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, 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.
 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

Політика щодо академічної доброчесності

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 кожен захищений 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 четвертий курс навчання

1. Сучасний стан та актуальні проблеми підготовки боксерів високої кваліфікації. Досягнення боксерів України у міжнародних змаганнях.
2. Позитивні та негативні сторони підготовленості боксерів ведучих шкіл боксу в світі й Україні.
3. Головні завдання для підвищення майстерності боксерів України.
4. Мета, завдання, зміст спортивного тренування боксерів високої кваліфікації.
5. Критерії педагогічної майстерності тренерів у підготовці боксерів високої кваліфікації.
6. Врахування фізіологічних, психічних, анатомо-морфологічних показників боксерів у виборі засобів і методів проведення тренувальних занять.
7. Форми і методи індивідуальної роботи тренера з боксерами.
8. Співвідношення авторитарних і демократичних форм управління.
9. Застосування багаторазових тренувань упродовж дня як головний фактор у підготовці висококваліфікованих боксерів.
10. Методика проведення розминки у тренуваннях й змаганнях. Методика аналізу тренувальних і змагальних навантажень з метою оптимізації підготовки.
11. Місце змагань у системі підготовки боксерів високої кваліфікації.
12. Методи аналізу змісту щоденника навчально-тренувального процесу.
13. Засоби відновлення у процесі підготовки й змагань.
14. Система відбору в збірні команди. Значення відбору у практиці боксу.

15. Співвідношення ваги та зросту в певних вагових категоріях. Критерії відбору в збірні команди.
16. Вимоги до техніко-тактичної майстерності, фізичної та психічної підготовленості.
17. Значення самовладання, мобілізації, толерантності до стресу, самотності й непередбаченості дій в боксі вищих досягнень.
18. Планування підготовки боксерів високої кваліфікації. Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами.
19. Взаємозалежність виду планування підготовки й терміну проведення змагань.
20. Індивідуалізація підготовки боксерів високої кваліфікації.
21. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих боксерів світу.
22. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу.
23. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).
24. Види планування: багаторічне, на рік, період, етап. Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли підготовки. Типи мезо- і мікроциклів.
25. Планування ЗФП, СФП, ТТП.
26. Моральна і спеціальна психічна підготовка боксерів високої кваліфікації. Мета і завдання підготовки.
27. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки.
28. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану.
29. Індивідуалізація підготовки боксерів у залежності від типу нервової системи.
30. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
31. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
32. Фізична підготовка боксерів високої кваліфікації.
33. Особливості розвитку фізичних якостей боксерів на етапах багаторічної підготовки.
34. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу.
35. Компенсаторні коливання швидко-силових характеристик ударів у структурі комбінацій.
36. Співвідношення обсягу загальнопідготовчих і спеціальних вправ боксерів на етапах річного макроциклу.
37. Технічна підготовка боксерів високої кваліфікації.
38. Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих боксерів.
39. Фактори, що впливають на формування техніки.
40. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей боксерів на етапах річного макроциклу.
41. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
42. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів.

43. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
44. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
45. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
46. Аналіз тактики ведення бою сильніших боксерів світу.
47. Організаційно-методичні основи роботи у ДЮСШ (СДЮШОР).
48. Групи та їх наповнення, керівництво та фінансово-господарська діяльність ДЮСШ (СДЮШОР).
49. Науково-дослідна робота студентів. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
50. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
51. Методика користування науковою апаратурою. Хронодинамометр.
52. Методика користування науковою апаратурою. Хронометр.
53. Методика користування науковою апаратурою. Рефлексометр.

з розділу СПВ за четвертий курс навчання

1. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
2. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості боксерів.
3. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів боксерів.
4. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкості ударів та пересувань боксерів.
5. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів боксерів.
6. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях боксера.
7. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
8. Роль роботи боксера з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
9. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей боксера.
10. Формування спеціальної спритності у боксера.
11. Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
12. Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
13. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
14. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
15. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
16. Формування індивідуальної техніки боксера.
17. Формування індивідуального стилю ведення бою у боксера.
18. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
19. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.

20. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів боксера.
21. різновиди тактичних стилів ведення бою в боксі.
22. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
23. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
24. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
25. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
26. Фактори, що впливають на формування техніки боксера.
27. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
28. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
29. Поняття про спортивну етику.
30. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці боксерів високої кваліфікації.

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 4 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.