

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

_____ В.Г. Савченко

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (Бокс)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

I курс

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Теорія і методика обраного виду спорту»** для здобувачів ступеня вищої освіти **«Бакалавр»**, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Шевченко Олексій Васильович, старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.
Черноколенко Анастасія Василівна, викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № ____ від « » 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики _____ Савченко В.Г.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« » 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5/4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 5/4	Спеціалізація/освітня програма [за наявності]	Рік підготовки	
Змістових модулів –		1 - й	1 - й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 150/120		1-2- й	1-2 - й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 96/14 самостійної роботи студента – 54 /106	Ступень вищої освіти: бакалавр	20 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		76 год.	10 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		54 год.	106 год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
		Вид контролю:	
Залік/іспит			

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: формування професійно-педагогічних знань та навичок, необхідних для самостійної викладацької роботи; підготовка висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту.

Завдання дисципліни:

Познайомити студентів з метою, завданням, етапами, принципами, і засобами початкового навчання з боксу. Ознайомити студентів з загальними відомостями, з історією розвитку, термінологією та класифікацією у боксі. Надати студентам знання, що до побудови занять з боксу, складанню план-конспекту заняття, особливості проведення занять з боксу з людьми різного віку і стану здоров'я. Дати студентам знання з методики початкового навчання з боксу. Сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення науково-дослідної роботи, педагогічного покликання, творчої пізнавальної активності.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 10. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати: педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання з боксу; основні засоби навчання з боксу; побудову заняття з боксу; методику навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; загальні положення в написанні курсової роботи; структуру курсової роботи; вимоги до оформлення курсової роботи.

Підготовлений фахівець повинен

вміти: вивчити досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного тренування, профілактики та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання і спорту у світовій практиці; розподілити процес навчання руховій дії на етапи і у відповідності до них вивчати завдання навчання; добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання; попереджувати помилки у процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення помилок та виправляти їх; конкретизувати загальні завдання навчання руховим діям у залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичної підготовленості учнів (спортсменів); оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів (спортсменів) на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.

Тема 1. Бокс у системі фізичного виховання.

Тема 2. Історія розвитку боксу.

Змістовний модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.

Тема 3. Теоретичні напрямки у техніці боксу.

Тема 4. Методика навчання техніко-тактичних дій боксера.

Змістовний модуль 3. Техніка і тактика у боксі.

Тема 5. Основи технічних дій боксера.

Тема 6. Основи тактичних дій боксера.

Змістовний модуль 4. Техніко-тактичні дії у боксі.

Тема 7. Кінематика рухів у боксі.

Тема 8. Виконання технічних прийомів.

Змістовний модуль 5. Організаційні основи проведення і суддівства змагань з боксу.

Тема 9. Організація змагань з боксу.

Тема 10. Суддівство змагань з боксу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.												
Тема 1. Бокс у системі фізичного виховання.	12	2	6			4	16	2	2			12
Тема 2. Історія розвитку боксу.	16	2	8			6	14					14
Разом за змістовим модулем 1	28	4	14			10	30	2	2			26
Змістовий модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.												
Тема 3. Теоретичні напрямки у техніці боксу.	14	2	8			4	14	2	2			10
Тема 4. Методика навчання техніко-тактичних дій боксера.	16	2	8			6	16					16
Разом за змістовим модулем 2	30	4	16			10	30	2	2			26
Змістовий модуль 3. Техніка і тактика у боксі.												
Тема 5. Основи технічних дій боксера.	16	2	8			6	16		2			14
Тема 6. Основи тактичних дій боксера.	16	2	8			6	12					12
Разом за змістовим модулем 3	32	4	16			12	28		2			26
Змістовий модуль 4. Техніко-тактичні дії у боксі.												
Тема 7. Кінематика рухів боксера.	16	2	8			6	16		2			14
Тема 8. Виконання технічних прийомів.	16	2	8			6	16		2			14
Разом за змістовим модулем 4	32	4	16			12	32		4			28
Змістовий модуль 5. Організаційні основи проведення і суддівства змагань з боксу.												
Тема 9. Організація змагань з боксу.	14	2	8			4						
Тема 10. Суддівство змагань з боксу.	14	2	6			6						
Разом за змістовим модулем 5	28	4	14			10						
Усього годин	150	20	76			54	120	4	10			106

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.		
	Тема 1. Вступ до спеціальності.	2	2
	Тема 2. Історія розвитку боксу.	2	
	Змістовий модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.		
	Тема 3. Теоретичні напрямки у техніці боксу.	2	
	Тема 4. Проблеми освоєння техніки боксу.	2	2
	Змістовий модуль 3. Техніка і тактика у боксі.		
	Тема 5. Основи техніки і тактики боксу.	2	
	Тема 6. Особливості техніки і тактики боксу.	2	
	Змістовий модуль 4. Техніко-тактичні дії у боксі.		
	Тема 7. Техніко-тактичні дії боксерів високого класу.	2	
	Тема 8. Техніко-тактична підготовка боксерів-жінок.	2	
	Змістовий модуль 5. Організаційні основи проведення і суддівства змагань з боксу.		
	Тема 9. Класифікація та характеристика змагань з боксу.	2	
	Тема 10. Організація змагань з боксу. Суддівство змагань з боксу.	2	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Тема 1.		
1	Бокс у системі фізичного виховання.	2	2
2	Система підготовки спортсменів.	2	
3	Сучасний стан боксу в Україні.	2	
	Тема 2.		
4	Історія розвитку боксу.	2	
5	Історія розвитку жіночого боксу.	2	
6	Видатні боксери сучасності.	2	
7	Історія розвитку боксу у світі.	2	
	Тема 3.		
8	Загальні поняття про техніку боксу.	2	2
9	Теоретичні напрямки у техніці боксу.	2	
10	Техніка захисних дій у боксі.	2	
11	Проблеми освоєння техніки боксу.	2	
	Тема 4.		
12	Загальні поняття про тактику боксу.	2	
13	Характеристика типів боксерів.	2	
14	Аналіз рухів у боксі з матеріалів кіно- і відеозапису.	2	
15	Методологічні основи формування стилю боксера.	2	
	Тема 5.		
16	Класифікація техніки боксу.	2	2
17	Основи техніки боксу.	2	
18	Основи технічних дій боксера.	2	

19	Проблеми освоєння техніки боксу.	2	
	Тема 6.		
20	Манери ведення поєдинку боксерів.	2	
21	Характеристика стандартних помилок у боксі	2	
22	Основи тактики боксу.	2	
23	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	2	
	Тема 7		
24	Методика вивчення технічних прийомів	2	2
25	Типи боксерів.	2	
26	Манери ведення бою.	2	
27	Кінематика різних рухів боксера.	2	
	Тема 8.		
28	Характерні помилки при виконанні техніки боксу.	2	2
29	Загальні підходи виконання технічних прийомів у боксі.	2	
30	Виконання технічних прийомів на місці та в рухах.	2	
31	Кінематика нанесення прямих, бокових та ударів знизу.	2	
	Тема 9.		
32	Класифікація змагань.	2	
33	Організація і місце проведення змагань.	2	
34	Змагання боксерів-жінок.	2	
35	Відкриті та закриті змагання.	2	
	Тема 10.		
36	Положення проведення змагань.	2	
37	Організація проведення змагань	2	
38	Спрямованість роботи представників команди.	2	

7. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Збір інформації про спортивний колектив, де студент займався спортом.	4	10
2	Історія розвитку боксу в світі та країнах Східної Європи.	6	10
3	Збір та аналіз про інформації про техніку боксу на основі особистого досвіду.	4	10
4	Побудова умовної схеми боксера. Модельні характеристики боксерів.	6	12
5	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	6	10
6	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	6	10
7	Аналіз роботи зусиль при виконанні технічних прийомів.	6	12
8	Аналіз відеозаписів та їх педагогічна оцінка.	6	10
9	Модельні характеристики боксерів.	4	12
10	Підготовка та організація відбірних змагань (вивчення положення).	6	10
	Разом	54	106

8. Методи навчання

- 1.Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
- 2.Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, відеопоказ.
- 3.Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
- 4.Аналіз та синтез інформації.
- 5.Поєднання логічного та історичного аналізу.
- 6.Функціонально-структурний аналіз.
- 7.Порівняння та зіставлення.
- 8.Практичні методи: метод вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

9. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, опитування, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, виконання самостійної та індивідуальної роботи, практичні нормативи.
2. Підсумковий контроль – залік, іспит.
Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань.

1. Надати характеристику боксу як виду спорту.
2. Історія розвитку боксу.
3. Історія розвитку боксу на Україні.
4. Охарактеризувати стійки боксера.
5. Пересування боксера.
6. Класифікація захисних дій боксера
7. Класифікація боксерських ударів.
8. Комбіновані дії боксера.
9. Правила змагань в боксі
10. Формула поєдинку
11. Вагові категорії
12. Права та обов'язки учасників змагань.
13. Правила змагань з боксу за правилами AIBA
14. Спеціальні вправи боксера.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів за змістовним модулями (зимовий семестр)			
Змістовний модуль №1	Змістовний модуль №2	Змістовний модуль №3	залік
T1, T2	T3, T4	T5, T6	60-100
60-100	60-100	60-100	

Розподіл балів за змістовним модулями (літній семестр)			
Змістовний модуль №4	Змістовний модуль №5	Іспит	сума
T7, T8	T9, T10	20-40	60-100
60-100	60-100		

11. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

12. Форми поточного контролю.

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
Змістовний модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.	60	100
Наявність конспекту	5	10
Виконання самостійних робіт (реферат, план-конспект)	10	15
СФП	25	35
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
Змістовний модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.	60	100
Наявність конспекту	20	30
Практичні нормативи	20	40
Реферат	20	30
Змістовний модуль 3. Техніка і тактика у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	15
Практичні нормативи	15	30
Практичні нормативи	15	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	25
Змістовний модуль 4. Техніко-тактичні дії у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	20
Опитування	15	20
Практичні нормативи	20	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	15	30
Змістовний модуль 5. Організаційні основи проведення і суддівства змагань з боксу.	60	100
Наявність конспекту	10	20
Написання реферату	20	30
Практичні нормативи	20	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	10	20

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Методичні розробки.
3. Таблиці та плакати.
4. Нормативні документи.
5. Відеофільми.

14. Рекомендована література

Основна

1. «Бокс». Энциклопедия./Составитель Тараторин Н.Н. – М.: Изд-во «Тера спорт». 1998.-320 с.
2. Виталий и Владимир Кличко. Наш Фитнес (простые секреты чемпионов). Киев: София.2003.
3. Качур А.Г. тактична майстерність боксера. – К.: Здоровья, 1997.
4. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс. Киев. Изд-во: «Олимпийская література» Нац. универс. физвоспитания и спорта Украины.2001.
5. Озолин Н.Г. Настольня книга тренера: Наука обездять/ М.: О.О.О.Изд-во №Астрель»:ООО «Издательство АСТ».2002.-864 с.:ил.- (Професия-тренер).
6. Платонов В.Н. Общая теория підготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская література. 1997.
7. Платонов В.М. загальна теория підготовки спортсменов в Олімпійському спорті. Підручник для ВУЗів. – К.: Олімпійська література.2000.-584.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література.2001.
9. Сергієнуо Л.П. «Комплексне тестування рухових здібностей людини»//Навчальний посібник. – Миколаїв:УДМТУ.2001.
10. Филимонов В.И. Бокс. – М.:»ИНСАН».2003.
11. Филимонов В.И. Биодинамические особенности ударов боксера.- М.: Физкультура т спорт.1998.
12. Фарфель В.П. «Направление движениями в спорте». М.: «Физкультура и спорт»,2005.
13. Циркель Ф.Ф.Бокс для новачків. Київ: Здоровья ,2001.

Допоміжна

1. Ашмарян Б.А. Теория і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. - М.:Фізкультура і спорт,1998.
2. Геселевич В.А. Сгонка веса спортсменов . – М.: Физкультура и спорт, 2001.№6. – с.30-31
3. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юних спортсменов». М.: «Физкультура и спорт», 2004.
4. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Издательство центр «Академия», 2000. – 480с.
5. Штепа А.П. и др. Питание в системе подготовки спортсменов единоборцев: монография. – 2001. – 132с. – с. 15-60.
6. Яковлев Н.Н. Режим и питание спортсменов в период тренировки и соревнований. – М.: Физкультура и спорт. 1994.

Ст. викладач

(підпис)

О.В. Шевченко

Викладач

(підпис)

А.В. Черноколенко

Професор кафедри

(підпис)

В.Г. Савченко

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

_____ В.Г. Савченко

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (Бокс)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

II курс

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Теорія і методика обраного виду спорту»** для здобувачів ступеня вищої освіти **«Бакалавр»**, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Шевченко Олексій Васильович, старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.
Черноколенко Анастасія Василівна, викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № ____ від « » 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики _____ Савченко В.Г.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« » 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4/4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 4/4	Спеціалізація/освітня програма [за наявності]	Рік підготовки	
Змістових модулів –		2 - й	2 - й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120/120		3-4- й	3-4- й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 90/14 самостійної роботи студента – 30 /106	Ступень вищої освіти: бакалавр	20 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		70 год.	10 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		30 год.	106 год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
Вид контролю:			
Залік/іспит			

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: оволодіння теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, вмінь і одержання знань, необхідних для самостійної тренерської, викладацької роботи в різних ланках фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

Познайомити студентів: теорії і методиці навчання основним елементам техніки і тактики; формам організації навчально-тренувальної роботи в боксі; навикам складання планів-конспектів і написання навчальної документації; побудова навчально-тренувального процесу у боксі; оволодіти навичкам роботи з науково-методичною літературою.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

- ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК 3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.
- ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.
- ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.
- ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.
- ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 5.** Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
- ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 12.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
- ФК 13.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати: методiku навчання технічним і тактичним діям у відповідності з вимогами програм; форми організації і методи навчання з боксу; структуру навчально-тренувальних занять з боксу; педагогічні принципи навчання в боксі; загальні вимоги до методики проведення занять.

вміти:

- підібрати для застосування загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, вестибулярної стійкості;
- підібрати спеціальні вправи з партнером для вдосконалення техніки спеціальних фізичних якостей;
- визначити форми організації занять (теоретичні і практичні), добрати ефективні засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання; охарактеризувати типову структуру навчально-тренувального, або тренувального заняття в боксі;
- з'ясувати сильні та слабкіші сторони підготовленості спортсмена з метою їх вдосконалення з урахуванням специфічних особливостей боксу;
- визначити загальну кількість і результативність технічних і тактичних дій; чітко формулювати тактичні завдання на певні рухові дії;
- визначити загальну кількість і результативність технічних і тактичних дій;
- чітко формулювати тактичні завдання на певні рухові дії;
- визначити ефективність певних тактичних і технічних дій в різних ситуаціях; використовувати різні методи наочного сприйняття, в залежності від завдань занять;
- визначити вікові та індивідуальні особливості спортсменів, порівнювати отримані в результаті контролю дані з нормативними і виявити причини відхилень; визначити мету та розроблювати завдання досліджень;
- адекватно до мети і завдань дослідження підібрати методи дослідження і досліджуваних; оцінити результати педагогічного впливу в процесі дослідження та зробити висновки;
- узагальнювати джерела науково-методичної літератури, відповідно до теми курсової, або дипломної роботи; підібрати тести відповідно до задач курсової, дипломної роботи студента.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Методика тренування в обраному виді спорту.

Тема 1. Мета, завдання та структура тренування в боксі.

Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки в боксі.

Змістовний модуль 2. Методика тренування в боксі .

Тема 3. Побудова тренувального процесу в боксі.

Тема 4. Методика навчання техніко-тактичних діям в боксі.

Змістовний модуль 3. Організація науково-дослідної роботи в обраному виді спорту.

Тема 5. Організація та методика проведення НДР.

Тема 6. Загальні положення, правила та вимоги до написання курсових та дипломних робіт.

Змістовний модуль 4. Техніко-тактичні манери ведення бою.

Тема 7. Вивчення техніко-тактичних манер ведення бою.

Тема 8. Методика навчання тактичним атакуючим та контратакуючим діям у бою на дальній, середній та ближній дистанціях.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Методика тренування в обраному виді спорту.												
Тема 1. Мета, завдання та структура тренування в боксі.	16	4	8			4	16	2	2			12
Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки в бокс	14	2	8			4	14		2			12
Разом за змістовим модулем 1	30	6	16			8	30	2	4			24
Змістовий модуль 2. Методика тренування в боксі												
Тема 3. Побудова тренувального процесу в боксі.	14	2	8			4	16	2	2			12
Тема 4. Методика навчання техніко-тактичних діям в боксі.	14	2	8			4	14		2			12
Разом за змістовим модулем 2	38	4	16			8	20	2	4			24
Змістовий модуль 3. Організація науково-дослідної роботи в обраному виді спорту.												
Тема 5. Організація та методика проведення НДР.	18	4	10			4	16		2			14
Тема 6. Загальні положення, правила та вимоги до написання курсових та дипломних робіт.	166	2	10			4	14					14
Разом за змістовим модулем 3	34	6	20			8	30		2			28
Змістовий модуль 4. Техніко-тактичні манери ведення бою.												
Тема 7. Вивчення техніко-тактичних манер ведення бою.	14	2	8			4	14					14
Тема 8. Методика навчання тактичним атакуючим та контратакуючим діям у бою на дальній, середній та ближній дистанціях.	14	2	10			2	16					16
Разом за змістовим модулем 4	28	4	18			6	30					30
Усього годин	120	20	70			30	120	4	10			106

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль 1. Методика тренування в обраному виді спорту.		
	Тема 1. Мета, завдання та структура тренування в боксі	4	2
	Тема 2. Засоби та методи технічної підготовки боксерів.	2	
	Змістовий модуль 2. Методика тренування в боксі .		
	Тема 3. Побудова навчально-тренувального процесу в боксі.	2	2
	Тема 4. Методика навчання техніко-тактичним діям в боксі.	2	
	Змістовий модуль 3. Організація науково-дослідної роботи в обраному виді спорту.		
	Тема 5. Організація та проведення НДР в боксі.	4	
	Тема 6. Загальні положення, правила та вимоги до написання курсових робіт	2	
	Змістовий модуль 4. Техніко-тактичні манери ведення бою.		
	Тема 7. Організація та проведення експерименту.	2	
	Тема 8. Методи обробки результатів.	2	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Тема 1.		
	Мета, завдання тренування в боксі.	2	2
	Засоби і методи технічної підготовки в боксі.	2	
	Методика тренування в обраному виді спорту.	2	
	Побудова тренувального процесу в боксі.	2	
	Тема 2.		
	Методи навчання техніко - тактичним діям.	2	
	Методика підбору та застосування спеціальних вправ для розвитку загальних фізичних якостей боксерів.	2	2
	Класифікація боксерських ударів і захисних дій.	2	
	Послідовність навчання техніці ударів та контрударів.	2	
	Тема 3.		
	Загальні поняття про техніку боксу.	2	
	Форми організації занять.	2	2
	Побудова учбового заняття.	2	
	Планування навчально-тренувального процесу в боксі.	2	
	Тема 4.		
	Загальні поняття про тактику боксу	2	
	Прості техніко-тактичні манери ведення бою.	2	
	Методика навчання тактичним атакуючим діям у бою на дальній, середній та ближній дистанціях	2	2
	Методика навчання тактичним контратакуючим діям у бою на дальній, середній та ближній дистанціях	2	
	Тема 5.		
	Вибір методів дослідження.	2	
	Методи оцінки технічної підготовленості боксерів.	2	2

	Математико-статистичні методи обробки результатів дослідження	4	
	Класифікація методів дослідження в фізичній культурі і спорті.	2	
	Тема 6.		
	Вивчення літературних джерел з організації досліджень у спорті.	2	
	Узагальнення джерел науково – методичної літератури відповідно до теми курсової або дипломної роботи.	4	
	Розробка експериментальної методики дослідження.	2	
	Проведення дослідження, аналіз і узагальнення результатів.	2	
	Тема 7		
	Загальні положення правила та вимоги до написання курсової та дипломної роботи.	4	
	Підбір тестів відповідно до задач науково-дослідної роботи студента.	4	
	Тема 8.		
	Класифікація методів дослідження.	2	
	Опрацювання бібліотечних джерел.	4	
	Вивчення методик обробки результатів дослідження.	4	

7. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Вибір літературних джерел.	2	8
2	Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ в боксі.	2	8
3	Скласти комплекс спеціально-розвиваючих вправ в боксі.	2	8
4	Розробити план-конспект учбово-тренувального заняття з боксу.	4	10
5	Написання реферату з вивчаємої теми.	4	10
6	Самостійна форма навчання технічним вправам при заняттях боксом	2	8
7	Вивчення літературних джерел з організації досліджень в спорті.	2	8
8	Класифікація методів дослідження в фізичній культурі і спорті.	2	8
9	Вивчення та аналіз науково-методичної літератури по проблемам підвищення технічної майстерності в боксі.	2	10
10	Робота з бібліотечними джерелами.	2	10
11	Вивчення методів тестування.	2	8
12	Вивчення методик обробки результатів дослідження	4	10
	Разом	30	106

8. Методи навчання

- 1.Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
- 2.Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, відеопоказ.
- 3.Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
- 4.Аналіз та синтез інформації.
- 5.Поєднання логічного та історичного аналізу.
- 6.Функціонально-структурний аналіз.
- 7.Порівняння та зіставлення.
- 8.Практичні методи: метод вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

9. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, опитування, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, виконання самостійної та індивідуальної роботи, практичні нормативи.

2. Підсумковий контроль – залік, іспит.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань.

1. Характеристика техніки боксу.
2. Тактика в боксі.
3. Тактичні дії боксера.
4. Техніко-тактичні дії боксера.
5. Характеризувати типи боксерів.
6. Розповісти техніко-тактичні дії проти боксера лівши.
7. Розповісти техніко-тактичні дії проти боксера темповика
8. Розповісти техніко-тактичні дії проти боксера силовика
9. Розповісти техніко-тактичні дії проти боксера нокаутера
10. Розповісти техніко-тактичні дії проти боксера ігровика.
11. Структура учбово-тренувального заняття в боксі.
12. Тривалість учбово-тренувального заняття в боксі у різних вікових групах.
13. Сформулювати задачі учбово-тренувального заняття в боксі.

13. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів за змістовним модулями (зимовий семестр)		
Змістовний модуль №1	Змістовний модуль №2	залік
T1, T2	T3, T4	60-100
60-100	60-100	

Розподіл балів за змістовним модулями (літній семестр)			
Змістовний модуль №3	Змістовний модуль №4	Іспит	сума
T5, T6	T7, T8	20-40	60-100
60-100	60-100		

14. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

15. Форми поточного контролю.

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
Змістовний модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.	60	100
Наявність конспекту	5	10
Виконання самостійних робіт (реферат, план-конспект)	10	15
СФП	25	35
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
Змістовний модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.	60	100
Наявність конспекту	20	30
Практичні нормативи	20	40
Реферат	20	30
Змістовний модуль 3. Техніка і тактика у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	15
Практичні нормативи	15	30
Написання учбово-тренувального плану-конспекту	15	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	25
Змістовний модуль 4. Техніко-тактичні дії у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	20
Опитування	15	20
Практичні нормативи	20	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	15	30

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Методичні розробки.
3. Таблиці та плакати.
4. Нормативні документи.
5. Відеофільми.

14. Рекомендована література

Основна

1. Бокс/Под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 294 с.
2. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. (Сборник. Составители: Панченко К.Л.Ю Григорьев А.М., Попов А.А.). Харьков, «КИСК». 1997.- 240 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС,1988.-331 с.
4. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.-М.: ФиС, 1970.-103 с.
5. Келишев И.Г., Филимонов В.И. О самовоспитании воли боксера. В кн.: Бокс. Ежегодник. – ФиС, 1973.- 34с.
6. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена . – М.: Сов. Россия,1975.-65с.
7. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера.- К.: Здоровье,1977.- 93с.
8. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування.- К.: Вища школа, 1984 – 352с.
9. Романенко М.І. Бокс.- К.: Вища школа, 1986.-319с.
10. Романенко В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях.-М.: Физкультура и спорт, 1979.- 89с.

Допоміжна

7. Бокс. Енциклопедія/Складач Таранін Н.Н. – «Терра.Спорт», 1998._ 320с.
8. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання. М.: Фізкультура і спорт, 1987.-320с.

Ст. викладач

(підпис)

О.В. Шевченко

Викладач

(підпис)

А.В. Черноколенко

Професор кафедри

(підпис)

В.Г. Савченко

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

_____ В.Г. Савченко

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (Бокс)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

III курс

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Теорія і методика обраного виду спорту»** для здобувачів ступеня вищої освіти **«Бакалавр»**, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Шевченко Олексій Васильович, старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.
Черноколенко Анастасія Василівна, викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № ____ від « » 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики _____ Савченко В.Г.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« » 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3/3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 3/3	Спеціалізація/освітня програма [за наявності]	Рік підготовки	
Змістових модулів –		3 - й	3 - й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90/90		5-6- й	5-6 - й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 90/16 самостійної роботи студента – 74	Ступень вищої освіти: бакалавр	12 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		78 год.	14 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		год.	74 год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
		Вид контролю:	
Залік			

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: оволодіння теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, вмінь і одержання знань, необхідних для самостійної тренерської, викладацької роботи в різних ланках фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

Навчити студентів:

- Вибору засобів та методиці загально-фізичної підготовки в боксі;
- Вибору засобів та методиці спеціально-фізичної підготовки в боксі;
- Вибору засобів та методиці технічної підготовки в боксі;
- Вибору засобів та методиці тактичної підготовки в боксі;
- Вибору засобів та методиці психологічної підготовки в боксі;

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 10. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати:

- засоби та методи загально-фізичної підготовки в боксі;
- засоби та методи спеціальної-фізичної підготовки в боксі;
- засоби та методи технічної підготовки в боксі;
- засоби та методи тактичної підготовки в боксі;
- засоби та методи психологічної підготовки в бокс.

вміти:

- підібрати для застосування загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, вестибулярної стійкості;
- підібрати спеціальні вправи з партнером для вдосконалення техніки спеціальних фізичних якостей;
- визначити форми організації занять (теоретичні і практичні), добрати ефективні засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання;
- з'ясувати сильні та слабкіші сторони підготовленості спортсмена з метою їх вдосконалення з урахуванням специфічних особливостей боксу;
- визначити загальну кількість і результативність технічних і тактичних дій;
- чітко формулювати тактичні завдання на певні рухові дії;
- визначити загальну кількість і результативність технічних і тактичних дій;
- чітко формулювати тактичні завдання на певні рухові дії; визначити ефективність певних тактичних і технічних дій в різних ситуаціях;
- використовувати різні методи наочного сприйняття, в залежності від завдань занять;
- визначити вікові та індивідуальні особливості спортсменів, порівнювати отримані в результаті контролю дані з нормативними і виявити причини відхилень;
- визначити мету та розроблювати завдання досліджень; визначити рівень вольової та спеціальної психічної підготовленості окремого спортсмена та оцінити його у відповідності з програмою підготовки та психограмою боксу;
- поставити педагогічне завдання, яке полягає в аналізі психічної підготовленості окремого спортсмена і визначені на цій основі пріоритетні напрями психологічної підготовки;
- розвивати найважливіші спеціалізовані психічні процеси, характерні для боксерів у ході тренувань і участі в змаганнях.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Види підготовки в обраному виді спорту.

Тема 1. Засоби та методи загально - фізичної підготовки в боксі.

Тема 2. Засоби та методи спеціально - фізичної підготовки в боксі.

Змістовний модуль 2. Техніко – тактична підготовка в боксі.

Тема 3. Засоби та методи технічної підготовки в боксі.

Тема 4. Засоби та методи тактичної підготовки в боксі.

Змістовний модуль 3. Види підготовки в боксі.

Тема 5. Засоби та методи психологічної підготовки в боксі.

Тема 6. Спеціалізовані психологічні якості боксерів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Види підготовки в обраному виді спорту.												
Тема 1. Засоби та методи загально - фізичної підготовки в боксі.	14	2	12				14	2	2			10
Тема 2. Засоби та методи спеціально - фізичної підготовки в боксі.	16	2	14				12		2			10
Разом за змістовим модулем 1	30	4	26				26		4			20
Змістовий модуль 2. Техніко – тактична підготовка в боксі												
Тема 3. Засоби та методи технічної підготовки в боксі.	14	2	12				12		2			10
Тема 4. Засоби та методи тактичної підготовки в боксі	16	2	14				14		4			10
Разом за змістовим модулем 2	30	4	26				26		6			20
Змістовий модуль 3. Види підготовки в боксі.												
Тема 5. Засоби та методи психологічної підготовки в боксі.	16	2	14				18		2			16
Тема 6. Спеціалізовані психологічні якості боксерів.	14	2	12				20		2			18
Разом за змістовим модулем 3	30	4	26				38		4			34
Усього годин	90	12	78				90	2	14			74

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль 1. Види підготовки в обраному виді спорту.		
	Тема 1. Види тактичної підготовки в обраному виді спорту.	2	2
	Тема 2. Види технічної підготовки в обраному виді спорту.	2	
	Змістовий модуль 2. Техніко – тактична підготовка в боксі		
	Тема 3. Види фізичної підготовки в обраному виді спорту.	2	
	Тема 4. Засоби і методи загальної фізичної підготовки в боксі.	2	
	Змістовий модуль 3. Види підготовки в боксі.		
	Тема 5. Засоби і методи спеціальної фізичної підготовки в боксі.	2	
	Тема 6. Засоби і методи розвитку спеціалізованих психологічних процесів боксера.	2	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Тема 1.		
1	Виховання та розвиток силових якостей боксера.	2	2
2	Виховання та розвиток швидкісних якостей боксера.	2	
3	Виховання та розвиток витривалості боксера.	2	
4	Виховання та розвиток спритності боксера.	2	
5	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для розвитку спритності боксера.	2	
6	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для розвитку швидкості	2	
	Тема 2.		
7	Методика проведення спеціальних фізичних вправ з партнером.	4	2
8	Методика проведення спеціальних фізичних вправ без партнера.	4	
9	Методичні прийоми для розвитку швидкості.	2	
10	Методичні прийоми для розвитку точності нанесення ударів.	2	
11	Методичні прийоми для розвитку захисних дій.	2	
	Тема 3.		
12	Основні поняття про техніку боксу.	2	2
13	Класифікація і систематизація боксерських ударів.	2	
14	Класифікація і систематизація захисних дій боксера.	2	
15	Методичні прийоми вивчення і вдосконалення техніки виконання ударів.	2	
16	Методичні прийоми навчання захисним діям боксера.	2	
17	Засоби і методи ведення бою на дальній, середній та ближній дистанції.	2	
	Тема 4.		
18	Основні поняття про тактику боксу.	2	4
19	Характеристика тактичних дій у боксі.	2	
20	Тактика ведення бою проти нокаутера.	2	
21	Тактика ведення бою проти боксера темповика.	2	
22	Тактика ведення бою проти боксера силовика.	2	
23	Тактика ведення бою проти боксера шульги.	2	
24	Особливості тактичної підготовки ведучих боксерів України та Світу	2	
	Тема 5.		

25	Відчуття дистанції.	2	2
26	Відчуття часу.	2	
27	Відчуття орієнтування на рингу.	2	
28	Відчуття положення тіла.	2	
29	Відчуття удару.	2	
30	Відчуття свободи рухів.	2	
31	Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості реакції та точності нанесення ударів та захисних дій.	2	
	Тема 6.		
32	Бойове мислення боксера.	2	2
33	Швидкість реакції боксера.	2	
34	Вольова підготовка боксера	2	
35	Виховання та розвиток спеціальних координаційних якостей боксера.	2	
36	Виховання та розвиток загальних спеціально - розвиваючих вправ в боксі.	2	
37	Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальних координаційних якостей боксера.	2	

7. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для сили боксера.		4
2	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для розвитку швидкості боксера.		4
3	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для розвитку витривалості боксера.		4
4	Скласти комплекс загально розвиваючих вправ для розвитку спритності боксера.		4
5	Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей боксера з партнером.		4
6	Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей боксера без партнера.		4
7	Написання реферату на тему: «Особливості технічної підготовки ведучих боксерів України та Світу».		4
8	Скласти план-конспект тренувального заняття на тему: «Атакуючі та контратакуючі дій на дальній, середній та ближній дистанціях.»		6
9	Написання реферату на тему: «Особливості тактичної підготовки ведучих боксерів України та світу.		6
10	Скласти план-конспект тренувального заняття на тему: «Тактичні дії боксера на дальній, середній та ближній дистанціях.»		6
11	Скласти план-конспект тренувального заняття на тему: «Виконання захисних дій боксера на дальній, середній та ближній дистанціях.»		6
12	Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальних координаційних якостей боксера.		6
13	Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості реакції, точності нанесення ударів та захисних дій боксера.		4
14	Написання реферату на тему: «Розвиток спеціалізованих психологічних процесів боксера.»		6
15	Написання реферату на тему: «Психологічна підготовка висококваліфікованих боксерів до змагання»		6
	Разом		74

7. Методи навчання

- 1.Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
- 2.Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, відеопоказ.
- 3.Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
- 4.Аналіз та синтез інформації.
- 5.Поєднання логічного та історичного аналізу.
- 6.Функціонально-структурний аналіз.
- 7.Порівняння та зіставлення.
- 8.Практичні методи: метод вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

8. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, опитування, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, виконання самостійної та індивідуальної роботи, практичні нормативи.
2. Підсумковий контроль – залік.
Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань.

1. Мета, завдання і засоби фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Види технічної підготовки.
3. Види тактичної підготовки.
4. Фізична підготовка в боксі.
5. Спеціальна підготовка в боксі.
6. Фізичні якості боксера.
7. Тактика ведення бою проти боксера нокаутера.
8. Тактика ведення бою проти боксера темповика.
9. Тактика ведення бою проти боксера шульги.
10. Тактика ведення бою проти боксера універсала.
11. Бойове мислення боксера.
12. Вольова підготовка боксера.
13. Довільна увага боксера.
14. Взаємозв'язок та розвиток загальних та спеціальних вправ у боксі.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів за змістовним модулями			Сума
Змістовний модуль №1	Змістовний модуль №2	Змістовний модуль №3	
T1, T2	T3, T4	T5, T6	60-100
60-100	60-100	60-100	

16. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

17. Форми поточного контролю.

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
Змістовний модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.	60	100
Наявність конспекту	5	10
Виконання самостійних робіт (реферат, план-конспект)	10	15
СФП	25	35
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
Змістовний модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.	60	100
Наявність конспекту	20	30
Оцінювання виконання вправ	20	40
Реферат	20	30

Змістовний модуль 3. Техніка і тактика у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	15
Практичні нормативи	15	30
Оцінювання навичок з техніко-тактичних дій.	15	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	25

18. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Методичні розробки.
3. Таблиці та плакати.
4. Нормативні документи.
5. Відеофільми.

19. Рекомендована література

Основна

1. Бокс/ Под общ. ред. И.П. Дегтярева.- М.: Физкультура и спорт,1979.- 294с.
2. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. (Сборник. Составители: Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попова А.А.). Харьков, «КИСК». 1997.-240с.
3. Кочур А.Г. тактична майстерність боксера. – К.: Здоровья, 1997.-93с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.- 331с.
5. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.- М.: ФиС, 1970.-103с.
6. Келишев И.Г., Филимонов В.И. О самовоспитании воли боксера. В кн: Бокс. Ежегодник.-М.: ФиС, 1973.- 34с.
7. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.-М.: Сов. Россия, 1975.- 65 с.
8. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. – К.: Вища школа, 1984 – 352с.
9. Романенко М.І. Бокс. – К.: Вища школа, 1986. – 319 с.
10. Романов В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 89 с.

Допоміжна

1. Бокс. Енциклопедія/Складач Тараторін Н.Н.- «Терра.Спорт», 1998. – 320с.
2. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання. М.: Фізкультура і спорт, 1987. – 320с.
3. Психологія для інститутів фізичної культури/ Під редакцією Рудика П.А. М.:Фізкультура і спорт, 1979, 187с.

Ст. викладач

(підпис)

О.В. Шевченко

Викладач

(підпис)

А.В. Черноколенко

Професор кафедри

(підпис)

В.Г. Савченко

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

_____ В.Г. Савченко

_____ 2019 р.

Р о б о ч а п р о г р а м а н а в ч а л ь н о ї д и с ц и п л і н и

Теорія і методика обраного виду спорту (ТМС) (Бокс)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

IV курс

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

014 Середня освіта

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

014.11 Фізична культура

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

фізичного виховання

(назва факультету)

вид дисципліни

вибіркова

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «**Теорія і методика обраного виду спорту**» для здобувачів ступеня вищої освіти «**Бакалавр**», галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта.

Розробники:

Шевченко Олексій Васильович, старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.
Черноколенко Анастасія Василівна, викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № ____ від « » 2019 р.

Професор кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики _____ Савченко В.Г.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« » 2019 р

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація/освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4/3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 4/3	Спеціалізація/освітня програма [за наявності]	Рік підготовки	
Змістових модулів –		4 - й	4 - й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120 /90		7-8- й	7-8- й
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – 58/20 самостійної роботи студента – 62/70	Ступень вищої освіти: бакалавр	12 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		46-год.	12-год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		62-год.	70 год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
Вид контролю:			
Залік/іспит			

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: оволодіння теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, вмінь і одержання знань, необхідних для самостійної тренерської, викладацької роботи в різних ланках фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

Навчити студентів:

- Вивчити теорію та методику навчання у відповідності з вимогами програми;
- Оволодіти навиками показу навчальної документації складання конспекті;
- Застосувати одержані знання в професійній діяльності: показати, пояснити, навчити елементу, надати допомогу у проведенні учбово-тренувального заняття;
- Виконувати у відповідності з програмою вимоги по удосконаленню спортивної майстерності;
- Оволодіти навичками роботи з літературними джерелами.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 8. Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

ФК 4. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 5. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.

ФК 6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 7. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 10. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 13. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ФК 14. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 15. Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 16. Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

ФК 18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати: - етапи багаторічної підготовки в боксі;

- Систему відбору спортсменів в боксі;
- Мету, задачі та зміст спортивного тренування;
- Головні засоби і методи та їх застосування в тренуванні;
- Особливості контролю та обліку спортивного тренування;
- Зміст і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах;
- Засоби і методи відновлення в боксі.

вміти: - підібрати для застосування загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, вестибулярної стійкості на різних етапах багаторічної підготовки в боксі.

- Визначити форми організації занять (теоретичні і практичні), добрати ефективні засоби і адекватні методи вирішення поставленого завдання;
- Прогнозувати бажані результати навчально-тренувального процесу на основі врахування закономірностей адаптації щодо тренувальних впливів;
- Ставити конкретні завдання щодо досягнення бажаних результатів навчально-тренувального процесу.;
- Прогнозувати результат спортсмена у змаганнях залежно від рівня підготовленості, етапу та періоду підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Підготовка спортсменів у боксі.

Тема 1. Критерії відбору спортсменів на різних етапах спортивної підготовки.

Тема 2. Етапи багаторічної підготовки в боксі.

Змістовний модуль 2. Планування учбово-тренувального заняття.

Тема 3. Планування в системі підготовки боксерів.

Тема 4. Контроль та облік підготовки спортсменів в боксі.

Змістовний модуль 3. Засоби відновлення у боксі.

Тема 5. Фармакологічні засоби відновлення працездатності боксерів.

Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності боксерів.

Змістовний модуль 4. Науково-дослідна робота.

Тема 7. Загальні поняття про методи дослідження та тестування в боксі.

Тема 8. Характеристика педагогічних, медико-біологічних та математико-статистичних методів дослідження.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.		лекції	прак.	сем.	інд.	сам. роб.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Підготовка спортсменів у боксі.												
Тема 1. Критерії відбору спортсменів на різних етапах спортивної підготовки.	12	2	4			6	14	2	2			10
Тема 2. Етапи багаторічної підготовки в боксі.	14		6			8	14		2			12
Разом за змістовим модулем 1	26	2	10			14	28	2	4			22
Змістовий модуль 2. Планування учбово-тренувального заняття.												
Тема 3. Планування в системі підготовки боксерів.	16	2	6			8	14	2	2			10
Тема 4. Контроль та облік підготовки спортсменів в боксі.	14		6			8	14		2			12
Разом за змістовим модулем 2	30	2	12			16	28	2	4			22
Змістовий модуль 3. Засоби відновлення у боксі.												
Тема 5. Фармакологічні засоби відновлення працездатності боксерів.	16	2	6			8	16	2	2			12
Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності боксерів.	16	2	6			8	16	2	2			14
Разом за змістовим модулем 3	32	4	12			16	34	4	4			26
Змістовий модуль 4. Науково-дослідна робота.												
Тема 7. Загальні поняття про методи дослідження та тестування в боксі.	16	2	6			8						
Тема 8. Характеристика педагогічних, метко-біологічних та математико-статистичних методів дослідження.	16	2	6			8						
Разом за змістовим модулем 4	32	4	12			16						
Усього годин	120	12	46			62	90	8	12			70

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль 1. Підготовка спортсменів у боксі.		
	Тема 1. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у боксі.	2	2
	Змістовий модуль 2. Планування учбово-тренувального заняття.		
	Тема 2. Особливості засобів відновлення т підвищення працездатності спортсменів в боксі.	2	
	Змістовий модуль 3. Засоби відновлення у боксі.		
	Тема 3. Засоби і методи відновлення та стимуляція працездатності боксерів.	2	2
	Тема 4. Характеристика засобів відновлення.	2	
	Змістовий модуль 4. Науково-дослідна робота.		
	Тема 5. Підбір методів тестування.	2	2
	Тема 6. Звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.	2	2

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
1	Етапи багаторічної підготовки в боксі.	2	
2	Критерії відбору спортсменів на різних етапах спортивної підготовки.	2	
3	Організація і структура навчально-тренувальної роботи у спортивних школах.	2	2
4	Норми і вимоги програм з боксу для ДЮСШ, СДЮШОР.	2	
5	Планування в системі підготовки боксерів	2	
6	Контроль та облік підготовки спортсменів в боксі.	2	
7	Фармакологічні засоби відновлення працездатності боксерів.	2	2
8	Медико-біологічні засоби відновлення працездатності.	2	
9	Гідротерапевтичні засоби відновлення працездатності.	2	
10	Місце і роль комплексного контролю в системі підготовки боксерів.	4	
11	Інформативність, надійність і об'єктивність параметрів, тестів, методів і засобів контролю.	2	2
12	Модельні характеристики змагальної діяльності та різних сторін підготовленості.	2	2
13	Модельні характеристики функціональних можливостей організму за показниками працездатності та адаптації до навантаження.	4	2
14	Характеристика підготовчого періоду спортивного тренування в боксі.	2	
15	Характеристика змагального періоду спортивного тренування в боксі	2	
16	Загальні поняття про методи дослідження та тестування в боксі	4	2
17	Характеристика педагогічних методів дослідження.	2	
18	Характеристика інструментальних методів дослідження.	2	
19	Характеристика математико-статстичних методів дослідження.	2	
20	Підбір груп для проведення експерименту.	2	

7. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Визначити динаміку навантажень в процесі багаторічної підготовки боксерів	2	2
2	Скласти комплекс тестів для початкового етапу відбору до секції бою.	2	2
3	Організація та зміст роботи ДЮСШ, СДЮСШОР.	2	2
4	Складання основної документації для роботи секції бокс.	4	4
5	Написання реферату про навчально-тренувальну роботу у ДЮСШ, СДЮСШОР.	4	4
6	Спланувати навантаження з урахуванням віку та кваліфікації спортсмена.	2	2
7	Скласти план обліку техніко-тактичної підготовки боксера.	2	4
8	Підібрати фізіотерапевтичні засоби відновлення боксерів.	4	4
9	Підібрати гідротерапевтичні засоби відновлення боксерів.	2	4
10	Підібрати фармакологічні засоби відновлення боксерів.	4	4
11	Вимоги до складу і режиму збалансованого харчування боксера	4	4
12	Скласти реферат про біохімічний контроль в боксі.	2	2
13	Скласти реферат про основні принципи контролю за боксерами	2	2
14	Скласти реферат про основні параметри, тести, методи і засоби комплексного контролю в боксі	2	4
15	Оцінити рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів у юних боксерів.	4	4
16	Підібрати тести за допомогою яких можливо оцінити психофізичний стан юного боксера.	4	4
17	Провести порівняльний аналіз техніки виконання окремих елементів бою за даними відеозапису.	2	4
18	Провести відеозапис окремого поєдинку боксера	2	2
19	Провести математико-статистичну обробку експериментальних досліджень.	4	4
20	Провести підбір груп для проведення експерименту.	2	2
21	Розробити план експериментальних досліджень за тематикою курсової або дипломної роботи.	2	2
22	Підібрати методики, які необхідні для проведення педагогічного експерименту за обраною темою роботи.	2	2
23	Провести попереднє тестування контрольної та експериментальної групи за вибраними показниками.	2	2
	Разом	62	70

8. Методи навчання

- 1.Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
- 2.Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, відеопоказ.
- 3.Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
- 4.Аналіз та синтез інформації.
- 5.Поєднання логічного та історичного аналізу.
- 6.Функціонально-структурний аналіз.
- 7.Порівняння та зіставлення.
- 8.Практичні методи: метод вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

9. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, опитування, фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях, виконання самостійної та індивідуальної роботи, практичні нормативи.

2. Підсумковий контроль – залік, іспит.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань.

1. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації у боксі.
2. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності у боксі.
3. Етапи багаторічної підготовки боксерів.
4. Критерії відбору спортсменів на різних етапах спортивної підготовки.
5. Планування в системі підготовки спортсменів.
6. Контроль та облік підготовки в боксі.
7. Організація і структура навчально-тренувальної роботи в спортивних школах.
8. Модельні характеристики боксерів.
9. Визначення динаміки навантажень в процесі багаторічної підготовки боксерів.
10. Складання основної документації для роботи в секції боксу.
11. Вимоги до складу і режиму збалансованого харчування боксера.
12. Біохімічний контроль у боксі.
13. Аналіз відеозапису окремого поєдинку боксера.

20. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів за змістовним модулями (зимовий семестр)		
Змістовний модуль №1	Змістовний модуль №2	залік
T1, T2	T3, T4	60-100
60-100	60-100	

Розподіл балів за змістовним модулями (літній семестр)			
Змістовний модуль №3	Змістовний модуль №4	Іспит	сума
T5, T6	T7, T8	20-40	60-100
60-100	60-100		

21. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74 (75)-81	C	задовільно	
64-73 (74)	D		
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F* - виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії

22. Форми поточного контролю.

Завдання	Мінім. кількість балів	Макс. кількість балів
Змістовний модуль 1. Загальні поняття з розвитку та становлення обраного виду спорту.	60	100
Наявність конспекту	5	10
Виконання самостійних робіт (реферат, план-конспект)	10	15
СФП	25	35
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	40
Змістовний модуль 2. Основи техніки і тактики боксу.	60	100
Наявність конспекту	20	30
Практичні нормативи	20	40
Реферат	20	30
Змістовний модуль 3. Техніка і тактика у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	15
Практичні нормативи	15	30
Практичні нормативи за темою	15	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	20	25
Змістовний модуль 4. Техніко-тактичні дії у боксі.	60	100
Наявність конспекту	10	20
Опитування	15	20
Практичні нормативи	20	30
Поточний контроль з теми (письмова робота)	15	30

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Методичні розробки.
3. Таблиці та плакати.
4. Нормативні документи.
5. Відеофільми.

14. Рекомендована література

Основна

1. Бокс/ Под общ. ред. И.П. Дегтярева.- М.: Физкультура и спорт,1979.- 294с.
2. Бокс. Техническая и тактическая підготовка. (Сборник. Составители: Панченко К.Л., Григорьев А.М., ПоповА.А.). Харьков, «КИСК». 1997.-240с.
3. Кочур А.Г. тактична майстерність боксера. – К.: Здоровья, 1997.-93с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической підготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.- 331с.
5. Джероян Г.О., Тактическая підготовка боксера.- М.: ФиС, 1970.-103с.
6. Келишев И.Г., Филимонов В.И. О самовоспитании воли боксера. В кн: Бокс. Ежегодник.-М.: ФиС, 1973.- 34с.
7. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.-М.: Сов. Россия, 1975.- 65 с.
8. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. – К.: Вища школа, 1984 – 352с.
9. Романенко М.І. Бокс. – К.: Вища школа, 1986. – 319 с.
10. Романов В.И. Бой на дальней, средней и блтжней дистанціях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 89 с.

Допоміжна

1. Бокс. Енциклопедія/Складач Тараторін Н.Н.- «Терра.Сорт», 1998. – 320с.
2. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання. М.: Фізкультура і спорт, 1987. – 320с.
3. Психологія для інститутів фізичної культури/ Під редакцією Рудика П.А. М.:Фізкультура і спорт, 1979, 187с.

Ст. викладач

(підпис)

О.В. Шевченко

Викладач

(підпис)

А.В. Черноколенко

Професор кафедри

(підпис)

В.Г. Савченко