

**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**

**Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) (Бокс)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**I курс**

**Бакалавр**

(ступень вищої освіти)

галузь знань

**01Освіта/Педагогіка**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

**014Середня освіта**

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

**014.11 Фізична культура**

(назва спеціалізації/ освітня програма)

факультет

**фізичного виховання**

(назва факультету)

вид дисципліни

**за вибором здобувача**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Підвищення педагогічної майстерності»** для здобувачів ступеню 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 <b>01Освіта/Педагогіка</b> (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність <b>014Середня освіта</b> (шифр і назва)		
Модулів – 3/3	Спеціалізація/освітня програма: <b>[за наявності]</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів –		<b>1-й</b>	<b>1-й</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b> ____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90/90		<b>1-2-й</b>	<b>1-2 - й</b>
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:  аудиторних – 76/14  самостійної роботи студента – 14/76	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		76 год.	14 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		14 год.	76год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
Вид контролю:			
<b>[залік]</b>	<b>[залік]</b>		

## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** формування професійно-педагогічних навичок, вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи; підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту.

**Завдання дисципліни:** вдосконалення педагогічної майстерності студентів; навчити студентів основним засобам та методам тренування боксерів; підвищення рівня професійно-спортивної підготовки; виховання морально-вольових якостей; збереження і зміцнення здоров'я студентів; сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення спортивно масових заходів; 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 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 навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання; основні засоби навчання; побудову заняття; методика навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; оволодіння умінням в складанні документів планування і обліку; щоденника обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування.

**вміти:** вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного виховання, профілактика та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання та 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; оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів відповідність їхніх рухових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль 1. Введення в спеціальність.**

**Тема 1.** Техніка безпеки.

**Тема 2.** Боксерські стійки.

**Тема 3.** Види переміщень.

**Тема 4.** Бойові дистанції.

#### **Змістовний модуль 2. Вивчення техніко-тактичних дій в боксі.**

**Тема 5.** Класифікація ударів.

**Тема 6.** Види захисту (36 видів).

**Тема 7.** Вивчення техніко-тактичні дій.

**Тема 8.** Удосконалення техніко-тактичних дій.

#### **Змістовний модуль 3. Удосконалення техніко-тактичних дій з партнером.**

**Тема 9.** Вивчення техніко-тактичних дій на місці.

**Тема 10.** Удосконалення техніко-тактичних дій на місці.

**Тема 11.** Вивчення техніко-тактичних дій з партнером.

**Тема 12.** Підготовка до задачі техніко-тактичних дій з партнером.

#### 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
<b>Змістовний модуль 1. Введення в спеціальність.</b>												
Тема 1. Техніка безпеки.	6		6				6					6
Тема 2. Боксерські стійки.	6		6				6					6
Тема 3. Види переміщень.	8		6			2	8		2			6
Тема 4. Бойові дистанції.	8		6			2	8		2			6
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>28</b>		<b>24</b>			<b>4</b>	<b>28</b>		<b>4</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 2. Вивчення техніко-тактичних дій в боксі.</b>												
Тема 5. Класифікація ударів.	6		6				6					6
Тема 6. Види захисту (36 видів).	6		6				6					6
Тема 7. Вивчення техніко-тактичних дій.	8		6			2	8		2			6
Тема 8. Удосконалення техніко-тактичних дій.	8		6			2	8		2			6
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>28</b>		<b>24</b>			<b>4</b>	<b>28</b>		<b>4</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 3. Удосконалення техніко-тактичних дій з партнером.</b>												
Тема 9. Вивчення техніко-тактичних дій на місці.	6		6				6					6
Тема 10. Удосконалення техніко-тактичних дій на місці.	8		8				8					8
Тема 11. Підготовка до здачі техніко-тактичних дій з партнером.	10		8			2	10		2			8
Тема 12. Вивчення техніко-тактичних дій з партнером	10		6			4	10		4			6
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>34</b>		<b>28</b>			<b>6</b>	<b>34</b>		<b>6</b>			<b>28</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>		<b>76</b>			<b>14</b>	<b>90</b>		<b>14</b>			<b>76</b>

## 5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Тема 1.</b>		
1	Техніка безпеки в боксі.	2	
2	Техніка безпеки під час занять на стадіоні.	2	
3	Техніка безпеки під час занять у спортивному залі.	2	
	<b>Тема 2.</b>		
4	Учбова стійка.	2	
5	Боксерська стійка ( лівостороння, правостороння, фронтальна стійка).	2	
6	Бойова стійка.	2	
	<b>Тема 3.</b>		
7	Види переміщень стрибковим кроком.	2	
8	Види переміщень приставним кроком.	2	
9	Види переміщень кроком.	2	2
	<b>Тема 4.</b>		
10	Дальня дистанція.	2	2
11	Середня дистанція.	2	
12	Ближня дистанція.	2	
	<b>Тема 5.</b>		
13	Класифікація прямих ударів.	2	
14	Класифікація бокових ударів.	2	
15	Класифікація ударів знизу.	2	
	<b>Тема 6.</b>		
16	Захист нахил вліво вправо.	2	
17	Захист пірнання вліво вправо.	2	
18	Захист кроком назад, вліво, вправо.	2	
	<b>Тема 7.</b>		
19	Атака 2х-3х ударів.	2	2
20	Контратака 2х ударів.	2	
21	Контратака 5и ударів.	2	
	<b>Тема 8.</b>		
22	Зустріч одним ударом.	2	
23	Зустріч з розвитком атаки з 3х ударів.	2	
24	Зустріч з розвитком атаки з 5и ударів.	2	2
	<b>Тема 9.</b>		
25	Бойова стійка, нанесення прямий удар в голову прав. бок. в голову.	2	
26	Бойова стійка, прав. прямий в тулуб, лів. бок. в голову.	2	
27	Бойова стійка, прав. прямий в голову, лів. знизу. в тулуб.	2	
	<b>Тема 10.</b>		
28	Бойова стійка, лів. прямий в тулуб, правий боковий в тулуб.	2	
29	Бойова стійка, лів. прямий в тулуб, правий боковий в голову.	2	
30	Бойова стійка лівий прямий в голову, правий прямий в тулуб.	2	
31	Бойова стійка правий прямий в тулуб, лівий знизу в голову.	2	
	<b>Тема 11.</b>		
32	Бойова стійка, стрибок у перед з ударом лів. бок. в голову.	2	
33	Бойова стійка, 2а прямих в голову, лівий знизу в тулуб.	2	2
34	Бойова стійка, лів. прав. боковий в голову, пірнання і боковий в голову.	2	
35	Бойова стійка, захист підставка від лівого та правого прямих ударів, нанес. прав. прям. в тулуб, лів. бок. в голову.	2	
	<b>Тема 12.</b>		



36	Бойова стійк, прав.прям.в гол.,лівий бок.в голову	2	
37	Бойова стійка, середня дистанція, 3и бок. в гол лів. в тулуб.	2	2
38	Бойова стійка, ближня дистанція. 4и бок. в гол. 2а знизу в тулуб.	2	2
	<b>Разом</b>	<b>76</b>	<b>14</b>

## 6.Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Розробка методів навчання техніко-тактичної майстерності.	2	12
2	Розробити комплекс вправ для розвитку сили.	2	10
3	Розробити комплекс вправ для розвитку швидкості.		10
4	Розробити комплекс вправ для розвитку витривалості.	2	10
5	Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості.	2	10
6	Складання і заповнення протоколів; індивідуальних карток спортсменів; суддівських записок.	2	12
7	Складання підсумкових звітів головного судді і головного секретаря про проведення змагань	2	12
	<b>Разом</b>	<b>14</b>	<b>76</b>

## 7. Методи навчання

1. Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
2. Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, ілюстрація, 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 практичних вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

## 8. Методи контролю

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

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### 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.

## 10. Форма поточного контролю.

Оцінка нормативів	Відвідування занять	Участь у змаганнях.	Сума
30	30	40	100

### Відвідування занять ( 30 балів)

100% 30 балів

95% 28 балів

90% 26 балів

85% 24 балів

80% 22 балів

75% 20 балів

70% 18 балів

65% 17 балів

60% 15 балів

50% 10 балів

## Результат у спортивних змаганнях (40 балів)

1. Міжнародні змагання 1-3 місце 40 балів  
4-6 місце 35 балів  
Участь 30 балів
2. Всеукраїнські змагання 1-3 місце 35 балів  
4-6 місце 30 балів  
Участь 25 балів
3. 3 Обласний рівень 1-3 місце 30 балів  
Участь 25 балів
4. Регіональний рівень 1-2 місце 25 балів  
Участь 20 балів

## Оцінка нормативів

### Стрибок у довжину (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	180	185-190	200-210	220-230	240

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	170	180	190	200-210	220

### Підтягування на перекладині

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	10	12	13	14	15

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	3	4	5	6	7

### Гнучкість (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	7	10	12	15	18

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	10	13	16	18	20

### Прижки на скакалці 3 хвилини

Бали	-	20	30	40
Похибки	3	2	1	-

### Бій с тінню 3 раунди по 3 хвилини за завданням викладача.

Бали	20	30	35	40
Виконання техніко-тактичних дій	Правильне виконання нанесення ударів і захисних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і техніко-тактичних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і комбінаційних дій	Чітке виконання техніко-тактичних дій з максимальною швидкістю та мінімальною амплітудою.

## 11. Методичне забезпечення

1. Методичні розробки.
2. Таблиці та плакати.
3. Нормативні документи.
4. Відеофільми.

## 12 Рекомендована література

### Базова

1. Градополов К.В. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури/.- М. Фізкультура і спорт. – 195.
2. Дегтярев І.П. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури. – М. Фізкультура і спорт, 1979.
3. Бокс – шляхетне мистецтво самозахисту. Під ред. А.Г. Харлампієв, А.Ф.Гете, К.В.Градополов.- МФАІР-Прес, 2005. -512с.
4. Ширяєв А.Г. Бажаєш стати боксером. –М. Фізкультура і спорт, 1986. – 143с.

### **Допоміжна**

1. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей, підлітків. – К Вища шк., 1993. – 152
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок . – М: Физкультура и спорт, 1980. – 131.

**Старший 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**

**Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) (Бокс)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**ІІ 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

**за вибором здобувача**

(обов'язкова / за вибором)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Підвищення педагогічної майстерності»** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань – **01 освіта/педагогіка**, спеціальності **014Середня 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 <b>01Освіта/Педагогіка</b> (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність <b>014Середня освіта</b> (шифр і назва)		
Модулів – 4/3	Спеціалізація/освітня програма: <b>[за наявності]</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів –		<b>2-й</b>	<b>2-й</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b> ____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120/90		<b>3-4-й</b>	<b>3-4-й</b>
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:  аудиторних – 70/14  самостійної роботи студента – 50/76	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	год.	год.
		Практичні, семінарські	
		70 год.	14год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		50 год.	76год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
		Вид контролю:	
	<b>[залік]</b>	<b>[залік]</b>	



## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** активно сприяти формуванню професійно-педагогічних навичок студентів у майбутній професії, вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи; підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту.

**Завдання дисципліни:** вдосконалення педагогічної майстерності студентів; навчити студентів основним засобам та методам тренування боксерів; підвищення рівня професійно-спортивної підготовки; виховання морально-вольових якостей; збереження і зміцнення здоров'я студентів; сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення спортивно масових заходів; 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 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 навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання; основні засоби навчання; побудову заняття; методiku навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденнику обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування. .

**вміти:** вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного виховання, профілактика та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання та 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; оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів у відповідність їхніх рухових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль 1.Переміщення в боксі.**

**Тема 1.** Боксерські стійки.

**Тема 2.** Види переміщень.

**Тема 3.** Бойові дистанції.

#### **Змістовний модуль 2. Техніка в боксі.**

**Тема 4.** Класифікація ударів.

**Тема 5.** Види захисту.

#### **Змістовний модуль 3. Техніко-тактичні дії.**

**Тема 6.** Техніко-тактичні дії на місці.

**Тема 7.** Удосконалення техніко-тактичних дій на місці.

#### **Змістовний модуль 4. Удосконалення техніко-тактичних дій.**

**Тема 8.** Удосконалення техніко-тактичних дій з партнером.

**Тема 9.** Підготовка до здачі техніко-тактичних дій з партнером.

#### 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
<b>Змістовний модуль 1. Переміщення в боксі.</b>												
Тема 1. Боксерські стійки.	10		6			4	10		2			8
Тема 2. Види переміщень.	19		6			4	10		2			8
Тема 3. Бойові дистанції.	10		6			4	10		2			8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>		<b>18</b>			<b>12</b>	<b>30</b>		<b>6</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 2. Техніка в боксі.</b>												
Тема 4. Класифікація ударів.	14		8			6	14		2			12
Тема 5. Види захисту.	16		10			6	14		2			12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>20</b>		<b>18</b>			<b>12</b>	<b>28</b>		<b>4</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 3. Техніко-тактичні дії.</b>												
Тема 6. Техніко-тактичні дії на місці.	16		10			6	14		2			12
Тема 7. Удосконалення техніко-тактичних дій на місці.	14		8			6	16		2			14
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>		<b>18</b>			<b>12</b>	<b>30</b>		<b>4</b>			<b>26</b>
<b>Змістовий модуль 4. Удосконалення техніко-тактичних дій.</b>												
Тема 8. Удосконалення техніко-тактичних дій з партнером.	14		8			6	-	-	-	-	-	-
Тема 9. Підготовка до здачі техніко-тактичних дій з партнером.	16		8			8	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>30</b>		<b>16</b>			<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>70</b>			<b>50</b>	<b>90</b>		<b>14</b>			<b>76</b>

## 5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Тема 1.</b>		
1	Учбова стійка.	2	
2	Боксерська стійка ( лівостороння, правостороння, фронтальна стійка).	2	2
3	Бойова стійка.	2	
	<b>Тема 2.</b>		
4	Види переміщень приставним кроком.	2	
5	Види переміщень стрибковим кроком.	2	
6	Види переміщень кроком.	2	2
	<b>Тема 3.</b>		
7	Дальня дистанція.	2	
8	Середня дистанція.	2	2
9	Ближня дистанція.	2	
	<b>Тема 4.</b>		
10	Класифікація ударів (12 ударів).	2	2
11	Класифікація прямих ударів.	2	
12	Класифікація бокових ударів.	2	
13	Класифікація ударів знизу.	2	
	<b>Тема 5.</b>		
14	Захист (36 видів).	2	2
15	Захист нахил вліво вправо.	2	
16	Захист пірнання вліво вправо.	2	
17	Захист кроком назад, вліво, вправо.	2	
18	Захист за допомогою рук ( підставка, накладка, отбив).	2	
	<b>Тема 6.</b>		
19	Атака 2х ударів.	2	2
20	Атака 3х ударів.	2	
21	Контратака 2х ударів.	2	
22	Контратака 5и ударів.	2	
23	Зустріч.	2	
	<b>Тема 7.</b>		
24	Бойова стійка, нанесення прямий удар в голову прав. бок. в голову.	2	2
25	Бойова стійка, прав. прямий в тулуб, лів. бок. в голову.	2	
26	Бойова стійка, прав. прямий в голову, лів. знизу. в тулуб.	2	
27	Бойова стійка, лів. прямий в тулуб, прав. бок. в голову.	2	
	<b>Тема 8.</b>		
28	Бойова стійка лівий знизу в голову, правий боковий в тулуб.	2	
29	Бойова стійка 2а бокових в голову і лівий в тулуб.	2	
30	Бойова стійка стрибок у перед з ударом лівий боковий голову.	2	
31	Бойова стійка 2а прямих в голову, лівий знизу в тулуб.	2	
	<b>Тема 9.</b>		
31	Бойова стійка, правий прямий в голову лівий боковий в голову.	2	
33	Бойова стійка, середня дистанція 3и бокових в голову лівий в тулуб.	2	
34	Бойова стійка, ближня дистанція 4и бокових в голову 2а знизу в тулуб.	2	
35	Бойова практика.	2	
	<b>Разом</b>	<b>70</b>	<b>14</b>

## 6. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Розробка методів навчання техніко-тактичної майстерності.	6	12
2	Розробити комплекс вправ для розвитку сили.	6	10
3	Розробити комплекс вправ для розвитку швидкості.	6	10
4	Розробити комплекс вправ для розвитку витривалості.	6	10
5	Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості.	8	10
6	Складання і заповнення протоколів; індивідуальних карток спортсменів; суддівських записок.	8	12
7	Складання підсумкових звітів головного судді і головного секретаря про проведення змагань	10	12
	<b>Разом</b>	<b>50</b>	<b>76</b>

## 7. Методи навчання

1. Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
2. Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, ілюстрація, 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 практичних вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

## 8. Методи контролю

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

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### 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.

### 11. Форма поточного контролю.

Оцінка нормативів	Відвідування занять	Участь у змаганнях.	Сума
30	30	40	100

### Відвідування занять (30 балів)

100% 30 балів

95% 28 балів

90% 26 балів

85% 24 балів

80% 22 балів

75% 20 балів

70% 18 балів

65% 17 балів

60% 15 балів

50% 10 балів

## Результат у спортивних змаганнях (40 балів)

- Міжнародні змагання 1-3 місце 40 балів  
4-6 місце 35 балів  
Участь 30 балів
- Всеукраїнські змагання 1-3 місце 35 балів  
4-6 місце 30 балів  
Участь 25 балів
- 3 Обласний рівень 1-3 місце 30 балів  
Участь 25 балів
- Регіональний рівень 1-2 місце 25 балів  
Участь 20 балів

## Оцінка нормативів

### Стрибок у довжину (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	180	185-190	200-210	220-230	240

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	170	180	190	200-210	220

### Віджимання в упорі лежачи.

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	30	35	40	45	50

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	10	15	20	25	30



### Гнучкість (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	7	10	12	15	18

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	10	13	16	18	20

### Прижки на скакалці 3 хвилини

Бали	-	20	30	40
Похибки	3	2	1	-

### Бій с тінню 3 раунди по 3 хвилини за завданням викладача.

Бали	20	30	35	40
Виконання техніко-тактичних дій	Правильне виконання нанесення ударів і захисних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і техніко-тактичних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і комбінаційних дій	Чітке виконання техніко-тактичних дій з максимальною швидкістю та мінімальною амплітудою.

## 11. Методичне забезпечення

1. Методичні розробки.
2. Таблиці та плакати.
3. Нормативні документи.
4. Відеофільми.

## 12 Рекомендована література

### Базова

1. Градополов К.В. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури/.- М. Фізкультура і спорт. – 1965 р.
2. Дегтярев І.П. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури. – М. Фізкультура і спорт, 1979.
3. Бокс – шляхетне мистецтво самозахисту. Під ред. А.Г. Харлампієв, А.Ф.Гете, К.В.Градополов. – МФАІР- Прес, 2005. -512с.
4. Ширяєв А.Г. Бажаєш стати боксером. –М. Фізкультура і спорт, 1986. – 143с.

### **Допоміжна**

1. Дворник Л.С. Силові єдиноборства – Атлетизм, культуризм, паурліфтинг, гиривий спорт. Серія «Хітсезона». – Ростов на Дону «Фенікс», 2003.
2. Платонов В.Н. «Общая теорія спортсменів в олімпійському спорті». – К. Олімпійська література, 1997. – 583с.
3. Волков Л.В. «Основи спортивної підготовки дітей-підлітків». – К. Вища школа, 1993,- 152с.
4. Годик М.А. «Контроль тренувальної і змагальної діяльності» - М: ФИС, 1980-131с.

**Старший 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**

**Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) (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

**за вибором здобувача**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Підвищення педагогічної майстерності»** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань – **01 освіта/педагогіка**, спеціальності **014Середня 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 – 2/3	Галузь знань <b>01 Освіта/Педагогіка</b> (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність <b>014 Середня освіта</b> (шифр і назва)		
Модулів – 2/3	Спеціалізація/освітня програма: <b>[за наявності]</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів –		<b>3- й</b>	<b>3- й</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b> _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 60/90		<b>5-6 - й</b>	<b>5-6 - й</b>
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:  аудиторних – 56/16  самостійної роботи студента – 4/74	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		56 год.	16 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		4 год.	74 год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
Вид контролю:			
<b>[залік]</b>	<b>[залік]</b>		

## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** активно сприяти формуванню професійно-педагогічних навичок студентів у майбутній професії, вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи; підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту.

**Завдання дисципліни:** вдосконалення педагогічної майстерності студентів; навчити студентів основним засобам та методам тренування боксерів; підвищення рівня професійно-спортивної підготовки; виховання морально-вольових якостей; збереження і зміцнення здоров'я студентів; сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення спортивно масових заходів; 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 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 навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання; основні засоби навчання; побудову заняття; методика навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденнику обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування. .

**вміти:** вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного виховання, профілактика та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання та 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; оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів у відповідність їхніх рухових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки боксу.**

**Тема 1.** Боксерська стійка.

**Тема 2.** Захист.

**Тема 3.** Переміщення.

**Змістовний модуль 2. Удосконалення техніко-тактичних дій.**

**Тема 4.** Класифікація ударів.

**Тема 5.** Класифікація захисних дій.

**Змістовний модуль 3. Удосконалення техніко-тактичних дій з партнером.**

**Тема 6.** Техніко-тактичні дії на дальній дистанції.

**Тема 7.** Техніко-тактичні дії на середній та ближній дистанції.

### 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
<b>Змістовний модуль 1. Вивчення та вдосконалення техніки боксу.</b>												
Тема 1. Боксерська стійка.	10		8			2	10		2			8
Тема 2. Захист.	10		10				10		2			8
Тема 3. Переміщення.	10		10				10		2			8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>		<b>28</b>			<b>2</b>	<b>30</b>		<b>6</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 2. Удосконалення техніко-тактичних дій.</b>												
Тема 4. Класифікація ударів.	16		14			2	14		2			12
Тема 5. Класифікація захисних дій.	14		14				16		4			12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>		<b>28</b>			<b>2</b>	<b>30</b>		<b>6</b>			<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 3. Удосконалення техніко-тактичних дій з партнером.</b>												
Тема 6. Техніко-тактичні дії на дальній дистанції.	-	-	-	-	-	-	14		2			12
Тема 7. Техніко-тактичні дії на середній та ближній дистанції.	-	-	-	-	-	-	16		2			14
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>		<b>4</b>			<b>26</b>
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>		<b>56</b>			<b>4</b>	<b>90</b>		<b>16</b>			<b>74</b>



## 5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Тема 1.</b>		
1	Учбова стійка.	2	
2	Боксерська стійка ( лівостороння, правостороння, фронтальна стійка).	2	
3	Бойова стійка.	2	
4	Індивідуальна стійка.	2	2
	<b>Тема 2.</b>		
5	Захист (36 видів).	2	2
6	Захист нахил вліво вправо.	2	
7	Захист пірнання вліво вправо.	2	
8	Захист кроком назад, вліво, вправо.	2	
9	Захист за допомогою рук ( підставка, накладка, отбив).	2	
	<b>Тема 3.</b>		
10	Види переміщень приставним кроком.	2	
11	Види переміщень стрибковим кроком.	2	
12	Види переміщень кроком.	2	
13	Переміщення по колу .	2	
14	Човникове переміщення.	2	2
	<b>Тема 4.</b>		
15	Класифікація ударів (12 ударів).	4	
16	Класифікація прямих ударів.	2	
17	Класифікація бокових ударів.	2	
18	Класифікація ударів знизу.	2	
19	Біомеханіка нанесення ударів.	4	2
	<b>Тема 5.</b>		
20	Бойова стійка, захист нахил вліво вправо від правого та лівого ударів в голову.	2	
21	Бойова стійка, захист пірнання вліво вправо від правого та лівого бокових ударів в голову.	2	2
22	Бойова стійка, захист кроком назад, вліво, вправо від прям. ударів в гол.	2	
23	Бойова стійка, захист за допомогою рук.	2	2
24	Бойова стійка, захист за допомогою рук ( підставка).	2	
25	Бойова стійка, захист за допомогою рук (накладка).	2	
26	Бойова стійка, захист за допомогою рук (отбив).	2	
	<b>Тема 6.</b>		
27	Бойова стійка, одиночні удари в голову і тулуб.		2
	<b>Тема 7.</b>		
28	Бойова стійка, середня дистанція лівий удар знизу на попередження.		2
	<b>Разом</b>	<b>56</b>	<b>16</b>

## 6. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Боксерська стійка.	2	2
2	Класифікація ударів.	2	2
3	Боксерські переміщення.		2
4	Бойова дистанція.		2
5	Захисні дії.		2
6	Дистанція – дальня, середня, ближня.		2
7	Різноманітність боксерських дій.		2
8	Нанесення прямих ударів в голову.		2
9	Нанесення прямих ударів в тулуб.		2
10	Нанесення бокових ударів в голову.		2
11	Нанесення бокових ударів в тулуб.		2
12	Нанесення ударів знизу в голову.		2
13	Нанесення ударів знизу в тулуб..		2
14	Різноманітність боксерських дій.		2
15	Ближній бій4и удари знизу в тулуб 2а бокових в голову.		2
16	Середня дистанція бокові удари в голову і тулуб.		2
17	Дальня дистанція прямі удари в голову і тулуб.		2
18	Бойова практика		4
	<b>Разом</b>	<b>4</b>	<b>74</b>

## 7. Методи навчання

1. Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
2. Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, ілюстрація, 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 практичних вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

## 8. Методи контролю

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

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### 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. Форма поточного контролю.

Оцінка нормативів	Відвідування занять	Участь у змаганнях.	Сума
30	30	40	100

### Відвідування занять (30 балів)

100% 30 балів

95% 28 балів

90% 26 балів

85% 24 балів

80% 22 балів

75% 20 балів

70% 18 балів

65% 17 балів

60% 15 балів

50% 10 балів

## Результат у спортивних змаганнях (40 балів)

- |                           |           |          |  |
|---------------------------|-----------|----------|--|
| 1. Міжнародні змагання    | 1-3 місце | 40 балів |  |
|                           | 4-6 місце | 35 балів |  |
|                           | Участь    | 30 балів |  |
| 2. Всеукраїнські змагання | 1-3 місце | 35 балів |  |
|                           | 4-6 місце | 30 балів |  |
|                           | Участь    | 25 балів |  |
| 3. З Обласний рівень      | 1-3 місце | 30 балів |  |
|                           | Участь    | 25 балів |  |
| 4. Регіональний рівень    | 1-2 місце | 25 балів |  |
|                           | Участь    | 20 балів |  |

### Оцінка нормативів

#### Стрибок у довжину (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	185	190-200	210-220	230	240

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	170	180	190-200	210	220

#### Віджимання в упорі лежачи.

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	40	45	50	60	70

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	25	30	35	40	45

### Гнучкість (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	7	10	12	15	18

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	10	13	16	18	20

### Прижки на скакалці 3 хвилини

Бали	-	20	30	40
Похибки	3	2	1	-

### Бій с тінню 3 раунди по 3 хвилини за завданням викладача.

Бали	20	30	35	40
Виконання техніко-тактичних дій	Правильне виконання нанесення ударів і захисних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і техніко-тактичних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і комбінаційних дій	Чітке виконання техніко-тактичних дій з максимальною швидкістю та мінімальною амплітудою.

## 11. Методичне забезпечення

1. Методичні розробки.
2. Таблиці та плакати.
3. Нормативні документи.
4. Відеофільми.

## 12 Рекомендована література

### Базова

1. Градополов К.В. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури/.- М. Фізкультура і спорт. – 1965 р.
2. Дегтярев І.П. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури. – М. Фізкультура і спорт, 1979.
3. Бокс – шляхетне мистецтво самозахисту. Під ред. А.Г. Харлампієв, А.Ф.Гете, К.В. Градополов. – М ФАІР- Прес, 2005. -512с.
4. Ширяєв А.Г. Бажаєш стати боксером. –М. Фізкультура і спорт, 1986. – 143с.

### **Допоміжна**

1. Дворник Л.С. Силові єдиноборства – Атлетизм, культуризм, паурліфтинг, гиривой спорт. Серія «Хит сезону». – Ростов на Дону «Фенікс», 2003.
2. Платонов В.Н. «Общая теорія спортсменів в олімпійському спорті». – К. Олімпійська література, 1997. – 583с.
3. Волков Л.В. «Основи спортивної підготовки дітей-підлітків». – К. Вища школа, 1993,- 152с.
4. Годик М.А. «Контроль тренувальної і змагальної діяльності» - М: ФИС, 1980-131с.
5. Серія «Хит сезону». – Ростов на Дону «Фенікс», 2003.

**Старший 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**

**Підвищення педагогічної майстерності (ППМ) (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 **за вибором здобувача**

(обов'язкова / за вибором)

**2019 – 2020 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни – **«Підвищення педагогічної майстерності»** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань – **01 освіта/педагогіка**, спеціальності **014Середня 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 –4/2	Галузь знань <b>01Освіта/Педагогіка</b> (шифр і назва)	Вибіркова	
	Спеціальність <b>014Середня освіта</b> (шифр і назва)		
Модулів – 4/2	Спеціалізація/освітня програма: <b>[за наявності]</b>	Рік підготовки	
Змістових модулів –		<b>4-й</b>	<b>4-й</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b> ____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120/60		<b>7-8-й</b>	<b>7-8-й</b>
		Лекції	
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:  аудиторних –26/16 самостійної роботи студента – 94/44	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	год.	год.
		Практичні, семінарські	
		26год.	16год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		94год.	44год.
		Індивідуальні завдання:	
		- год.	
		Вид контролю:	
	<b>[залік]</b>	<b>[залік]</b>	

## 2. Мета та завдання дисципліни

**Мета:** активно сприяти формуванню професійно-педагогічних навичок студентів у майбутній професії, вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи; підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту.

**Завдання дисципліни:** вдосконалення педагогічної майстерності студентів; навчити студентів основним засобам та методам тренування боксерів; підвищення рівня професійно-спортивної підготовки; виховання морально-вольових якостей; збереження і зміцнення здоров'я студентів; сприяти формуванню у студентів інтересу до проведення спортивно масових заходів; 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 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 навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** педагогічні принципи, методи, завдання, етапи початкового навчання; основні засоби навчання; побудову заняття; методичку навчання техніці; правила написання план-конспекту заняття; оволодіти умінням в складанні документів планування і обліку: щоденнику обліку спортивної роботи, індивідуального щоденника тренування. .

**вміти:** вивчати досвід вітчизняних та закордонних шкіл фізичного виховання та спортивного виховання, профілактика та оздоровлення засобами фізичного виховання та спорту; формувати систему знань про зародження та розвиток фізичного виховання та 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; оцінювати ступінь володіння руховою дією; підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів у відповідність їхніх рухових і кваліфікаційних особливостей та специфіки виду спорту; використовувати результати медичних обстежень та тестувань, оцінювати рівень підготовленості учнів на початку навчального року, семестру, чверті, етапу, періоду, циклу підготовки.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль 1. «Маневрування в боксі»**

**Тема 1.** Бойові дистанції.

**Тема 2.** Види переміщень.

#### **Змістовний модуль 2. Виконання технічних дій боксера.**

**Тема 3.** Боксерські стійки.

**Тема 4.** Біомеханіка виконання ударів.

#### **Змістовний модуль 3. Вивчення техніко-тактичних дій.**

**Тема 5.** Види захисту.

**Тема 6.** Виконання техніко-тактичних дій на місці.

#### **Змістовний модуль 4. Удосконалення техніко-тактичних дій в боксі.**

**Тема 7.** Техніко-тактичні дії з партнером.

**Тема 8.** Підготовка до здачі техніко-тактичних дій з партнером.

#### 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
<b>Змістовий модуль 1. «Маневрування в боксі»</b>												
Тема 1. Бойові дистанції.	12		2			10	14		4			10
Тема 2. Види переміщень.	16		4			12	16		4			12
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>28</b>		<b>6</b>			<b>22</b>	<b>30</b>		<b>8</b>			<b>22</b>
<b>Змістовий модуль 2. Виконання технічних дій боксера.</b>												
Тема 3. Боксерські стійки.	14		2			12	14		4			10
Тема 4. Біомеханіка виконання ударів.	16		4			12	16		4			12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>		<b>6</b>			<b>24</b>	<b>30</b>		<b>8</b>			<b>22</b>
<b>Змістовий модуль 3. Вивчення техніко-тактичних дій.</b>												
Тема 5. Види захисту.	16		4			12	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Виконання техніко-тактичних дій на місці.	14		2			12	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>		<b>6</b>			<b>24</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 4. Удосконалення техніко-тактичних дій в боксі.</b>												
Тема 7. Техніко-тактичні дії з партнером.	16		4			12	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Підготовка до здачі техніко-тактичних дій з партнером.	16		4			12	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>32</b>		<b>8</b>			<b>24</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>26</b>			<b>94</b>	<b>60</b>		<b>16</b>			<b>44</b>

#### 5. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
	<b>Тема 1.</b>		
1	Бойові дистанції (дальня, середня, ближня).	2	4
	<b>Тема 2.</b>		
2	Види переміщень кроком.	2	2
3	Види переміщень стрибковим кроком.	2	2
	<b>Тема 3.</b>		
4	Боксерські стійки.	2	4
	<b>Тема 4.</b>		
5	Біомеханіка виконання прямих ударів.	2	2
6	Біомеханіка виконання бокових ударів та ударів знизу.	2	2
	<b>Тема 5.</b>		
7	Захист нахил і пірнання вліво вправо.	2	

8	Захист кроком назад, вліво вправо.	2	
	<b>Тема 6.</b>		
9	Бойова стійка, нанесення лівий прямий в голову правий боковий в голову.	2	
	<b>Тема 7.</b>		
10	Бойова стійка, лівий знизу в голову, правий боковий в тулуб.	2	
11	Бойова стійка, стрибок уперед з ударом лівий боковий в голову.	2	
	<b>Тема 8.</b>		
12	Бойова стійка, середня дистанція, 3и бокових в голову лівий в тулуб.	2	
13	Бойова стійка, ближня дистанція, 4и бокових в голову 2а знизу в тулуб.	2	
	<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>16</b>

## 6. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Розробка методів навчання техніко-тактичної майстерності.	12	6
2	Побудувати графік навантаження з різною інтенсивністю.	14	6
3	Виконати порівняльний аналіз виконаного навантаження з аналогічними даними найсильніших боксерів країни.	12	6
4	Розробити план-конспект для учбово-тренувальних груп (СТТМ, ТТМ).	14	6
5	Розробити комплекси вправ для розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості)	14	6
6	Складання підсумкових звітів головного судді і головного секретаря про проведення змагань.	14	6
7	Складання і заповнення протоколів, індивідуальних карток спортсменів, суддівських записок.	14	8
	<b>Разом</b>	<b>94</b>	<b>44</b>

## 7. Методи навчання

1. Словесний метод: бесіда, пояснення, лекція, інструктаж.
2. Наочний метод: ілюстрування, демонстрування, ілюстрація, 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 практичних вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

## 8. Методи контролю

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

2. Підсумковий контроль – залік.

Контроль з навчальної діяльності студента оцінюється за 100-бальною шкалою

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### 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.

### 13. Форма поточного контролю.

Оцінка нормативів	Відвідування занять	Участь у змаганнях.	Сума
30	30	40	100

### Відвідування занять (30 балів)

100% 30 балів

95% 28 балів

90% 26 балів

85% 24 балів

80% 22 балів

75% 20 балів

70% 18 балів

65% 17 балів

60% 15 балів

50% 10 балів

## Результат у спортивних змаганнях (40 балів)

1. Міжнародні змагання 1-3 місце 40 балів  
4-6 місце 35 балів  
Участь 30 балів
2. Всеукраїнські змагання 1-3 місце 35 балів  
4-6 місце 30 балів  
Участь 25 балів
3. З Обласний рівень 1-3 місце 30 балів  
Участь 25 балів
4. Регіональний рівень 1-2 місце 25 балів  
Участь 20 балів

## Оцінка нормативів

### Стрибок у довжину (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	185	190-200	210-220	230	240

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Стрибок у довжину (см)	170	180	190-200	210	220

### Віджимання в упорі лежачи.

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	40	45	50	60	70

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Кількість разів	25	30	35	40	45



### Гнучкість (см)

Юнаки	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	7	10	12	15	18

Дівчата	Бали	20	25	30	35	40
	Довжина (см)	10	13	16	18	20

### Прижки на скакалці 3 хвилини

Бали	-	20	30	40
Похибки	3	2	1	-

### Бій с тінню 3 раунди по 3 хвилини за завданням викладача.

Бали	20	30	35	40
<b>Виконання техніко-тактичних дій</b>	Правильне виконання нанесення ударів і захисних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і техніко-тактичних дій.	Чітке виконання нанесення ударів і комбінаційних дій	Чітке виконання техніко-тактичних дій з максимальною швидкістю та мінімальною амплітудою.

## 11. Методичне забезпечення

1. Методичні розробки.
2. Таблиці та плакати.
3. Нормативні документи.
4. Відеофільми.

## 12. Рекомендована література

### Базова

1. Градополов К.В. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури/.- М. Фізкультура і спорт. – 1965 р.
2. Дегтярев І.П. Бокс. Підручник для інститутів фізичної культури. – М. Фізкультура і спорт, 1979.
3. Бокс – шляхетне мистецтво самозахисту. Під ред. А.Г. Харлампієв, А.Ф.Гете, К.В.Градополов. – МФАІР- Прес, 2005. -512с.
4. Ширяев А.Г. Бажаєш стати боксером. –М. Фізкультура і спорт, 1986. – 143с.

### **Допоміжна**

1. Дворник Л.С. Силові єдиноборства – Атлетизм, культуризм, паурліфтинг, гиривий спорт. Серія «Хітсезона». – Ростов на Дону «Фенікс», 2003.
2. Платонов В.Н. «Общая теорія спортсменів в олімпійському спорті». – К. Олімпійська література, 1997. – 583с.
3. Волков Л.В. «Основи спортивної підготовки дітей-підлітків». – К. Вища школа, 1993,- 152с.
4. Годик М.А. «Контроль тренувальної і змагальної діяльності» - М: ФИС, 1980-131с.
5. Серія «Хітсезона». – Ростов на Дону «Фенікс», 2003.

**Старший викладач**

(підпис)

**О.В. Шевченко**

**Викладач**

(підпис)

**А.В. Черноколенко**

**Професор кафедри**

(підпис)

**В.Г. Савченко**