

# 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 боксу**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

**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 – **«Теорія і методика боксу»** для студентів III курсу, 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 – <b>3</b>   | Галузь знань<br><b>01 Освіта/Педагогіка</b><br>(шифр і назва)                     | Вибіркова                            |                       |
|   | Спеціальність<br><b>014 Середня освіта</b><br>(шифр і назва)                      |                                      |                       |
| Модулів – <b>3</b>  | Спеціалізація/освітня програма:<br><b>[за наявності]</b>                          | Рік підготовки                       |                       |
| Змістових модулів –   |   | <b>3 - й</b>                         | <b>3 - й</b>          |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання __ <b>немає</b><br>_____<br>(назва)   |   | Семестр                              |                       |
| Загальна кількість годин – <b>90</b>  |   | <b>6 - й</b>                         | <b>5 - й</b>          |
|   |   | Лекції                               |                       |
| Тижневих годин для денної, заочної форми навчання:<br><br>аудиторних – <b>30/18</b><br><br>самостійної роботи студента – <b>60/72</b> | Ступень вищої освіти:<br><b>бакалавр</b>  | <b>4 год.</b>                        | <b>6 год.</b>         |
|   |   | Практичні, семінарські               |                       |
|   |   | <b>26 год.</b>                       | <b>12 год.</b>        |
|   |   | Лабораторні                          |                       |
|   |   | - год.                               | - год.                |
|   |   | Самостійна робота                    |                       |
|   |   | <b>60 год.</b>                       | <b>72 год.</b>        |
|   |   | Індивідуальні завдання:              |                       |
|   |   | - год.                               |                       |
|   |   | Вид контролю:                        |                       |
| <b>[залік]</b>  | <b>[залік]</b>  |                                      |                       |

## 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 і спорту.

**Завдання дисципліни:** навчити студентів методиці навчання певним руховим діям, теорії і методиці навчання основним елементам техніки і тактики, навикам складання планів-конспектів учбово-тренувального заняття з боксу.

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

**ФК 19.** Здатність до безперервного професійного розвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** методику навчання технічним і тактичним діям у боксі; форми організації і методи навчання з боксу; структуру навчально-тренувальних занять з боксу; загальні вимоги до методики проведення занять.

**вміти:** визначати загальну кількість і результативність технічних і тактичних дій; чітко формулювати завдання на певні рухові дії; підібрати для застосування загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, вестибулярної стійкості; підбирати спеціальні вправи з партнером для вдосконалення техніки і 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 ефективність певних тактичних і технічних дій в різних ситуаціях; використовувати різні методи наочного сприйняття, в залежності від завдань заняття.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовний модуль 1. Загальні основи боксу.

**Тема 1.** Суть і значення боксу в системі фізичного виховання

**Тема 2.** Вікові групи, вагові категорії та спортивні розряди.

#### Змістовний модуль 2. Загальні поняття про техніку боксу.

**Тема 3.** Основні терміни в боксі.

**Тема 4.** Класифікація елементів техніки.

#### Змістовний модуль 3. Техніко-тактична підготовка в боксі.

**Тема 5.** Боксерські стійки та пересування.

**Тема 6.** Класифікація боксерських ударів та захисних дій.

### 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. Загальні основи боксу</b>               |                 |              |           |          |      |           |              |              |           |      |      |           |
| Тема 1. Суть і значення в боксу в системі фізичного виховання.  | 16              | 2            | 4         | 2        |      | 8         | 16           | 2            | 2         |      |      | 12        |
| Тема 2. Вікові групи, вагові категорії та спортивні розряди.    | 14              |              | 4         |          |      | 10        | 14           |              | 2         |      |      | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                             | <b>30</b>       | <b>2</b>     | <b>8</b>  | <b>2</b> |      | <b>18</b> | <b>30</b>    | <b>2</b>     | <b>4</b>  |      |      | <b>24</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Загальні поняття про техніку боксу</b>   |                 |              |           |          |      |           |              |              |           |      |      |           |
| Тема 3. Основні терміни в боксі.                                | 14              |              | 2         | 2        |      | 10        | 16           | 2            | 2         |      |      | 12        |
| Тема 4. Класифікація елементів техніки.                         | 16              | 2            | 4         |          |      | 10        | 14           |              | 2         |      |      | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                             | <b>30</b>       | <b>2</b>     | <b>6</b>  | <b>2</b> |      | <b>20</b> | <b>30</b>    | <b>2</b>     | <b>4</b>  |      |      | <b>24</b> |
| <b>Змістовий модуль 3. Техніко-тактична підготовка в боксі.</b> |                 |              |           |          |      |           |              |              |           |      |      |           |
| Тема 5. Боксерські стійки та пересування.                       | 16              |              | 2         | 2        |      | 12        | 16           | 2            | 2         |      |      | 12        |
| Тема 6. Класифікація боксерських ударів та захисних дій.        | 14              |              | 4         |          |      | 10        | 14           |              | 2         |      |      | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 3</b>                             | <b>30</b>       |              | <b>6</b>  | <b>2</b> |      | <b>22</b> | <b>30</b>    | <b>2</b>     | <b>4</b>  |      |      | <b>24</b> |
| <b>Усього годин</b>   | <b>90</b>       | <b>4</b>     | <b>20</b> | <b>6</b> |      | <b>60</b> | <b>90</b>    | <b>6</b>     | <b>12</b> |      |      | <b>72</b> |

## 5. Теми лекційних занять

| № змістового модуля, теми | Назва семінарського заняття                                     | Кількість аудиторних годин |        |
|---------------------------|---|----------------------------|--------|
|                           |   | Денна                      | Заочна |
|                           | <b>Змістовий модуль 1. Загальні основи боксу</b>                |                            |        |
| 1                         | Загальні основи боксу   | 2                          | 2      |
|                           | <b>Змістовий модуль 2. Загальні поняття про техніку боксу</b>   |                            |        |
| 2                         | Техніко-тактична підготовка у боксі                             | 2                          | 2      |
|                           | <b>Змістовий модуль 3. Техніко-тактична підготовка в боксі.</b> |                            |        |
| 3                         | Обладнання та інвентар у боксі                                  |                            | 2      |

## 6. Теми практичних занять

| № змістового модуля, теми | Назва практичного заняття  | Кількість аудиторних годин |        |
|---------------------------|--|----------------------------|--------|
|                           |  | Денна                      | Заочна |
|                           | <b>Змістовий модуль 1. Загальні основи боксу.</b>  |                            |        |
|                           | <b>Тема 1.</b>   |                            |        |
| 1                         | Зародження і становлення боксу, як виду спорту.  | 2                          | 2      |
| 2                         | Суть боксу, його завдання і місце в системі фізичного виховання.   | 2                          |        |
| 3                         | Організаційна структура і управління розвитком боксу.  |                            |        |
|                           | <b>Тема 2.</b>   |                            |        |
| 4                         | Класифікація спортсменів по віковим групам, ваговим категоріям і спортивним розрядам в чоловічому боксі.     | 2                          | 2      |
| 5                         | Класифікація спортсменів по віковим групам, ваговим категоріям і спортивним розрядам в жіночому боксі.       | 2                          |        |
|                           | <b>Змістовий модуль 2. Загальні поняття про техніку боксу</b>  |                            |        |
|                           | <b>Тема 3.</b>   |                            |        |
| 6                         | Основні терміни боксу, вимоги до вітчизняної термінології. Особливості суддівства змагань в боксі.           | 2                          | 2      |
| 7                         | Міжнародна термінологія.   |                            |        |
|                           | <b>Тема 4.</b>   |                            |        |
| 8                         | Загальні поняття про техніку боксу, як сукупність прийомів захисту і нападу.                                 | 2                          | 2      |
| 9                         | Техніка, як система рухів боксера, класифікація елементів техніки.   | 2                          |        |
|                           | <b>Змістовий модуль 3. Техніко-тактична підготовка в боксі</b>   |                            |        |
|                           | <b>Тема 5.</b>   |                            |        |
| 10                        | Бойові положення і боксерські стійки, види пересувань в боксі.   | 2                          | 2      |
| 11                        | Маневрування в боксі.  |                            |        |
|                           | <b>Тема 6.</b>   |                            |        |
| 12                        | Класифікація і систематизація боксерських ударів. Класифікація та систематизація захисних дій боксера.       | 2                          | 2      |
| 13                        | Біомеханічні основи рухів, ударів та захисних дій боксера. Техніка виконання ударів та захисних дій в боксі. | 2                          |        |

## 7. Теми семінарських занять

| № змістового модуля, теми | Назва семінарського заняття          | Кількість аудиторних годин |        |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------|
|                           |                                      | Денна                      | Заочна |
|                           | <b>Тема2</b>                         |                            |        |
|                           | Загальні основи боксу.               | 2                          |        |
|                           | <b>Тема 2.</b>                       |                            |        |
|                           | Техніко-тактична підготовка в боксі. | 2                          |        |
|                           | <b>Тема3</b>                         |                            |        |
|                           | Обладнання та інвентар у боксі.      | 2                          |        |

## 8. Самостійна робота

| № теми | Назва теми  | Кількість годин |        |
|--------|---|-----------------|--------|
|        |   | Денна           | Заочна |
|        | <b>Змістовий модуль 1. Загальні основи боксу.</b>   |                 |        |
| 1      | <b>Тема 1.</b> Сучасний розвиток світового боксу та розвиток боксу в Україні. Досягнення українських боксерів.                      | 10              | 12     |
| 2      | <b>Тема 2.</b> Класифікація спортсменів по віковим групам, ваговим категоріям і спортивним розрядам в чоловічому та жіночому боксі. | 8               | 12     |
|        | <b>Змістовий модуль 2. Загальні поняття про техніку боксу.</b>  |                 |        |
| 3      | <b>Тема 1.</b> Міжнародна термінологія, іноземні терміни в боксі.   | 10              | 12     |
| 4      | <b>Тема 2.</b> Аналіз техніки боксу найсильніших вітчизняних і зарубіжних майстрів боксу.   | 10              | 12     |
|        | <b>Змістовий модуль 3. Техніко-тактична підготовка в боксі</b>  |                 |        |
| 5      | <b>Тема 1.</b> Особливості збору інформації про показники техніки боксу. Індивідуальні манери техніки ведення бою.                  | 10              | 12     |
| 6      | <b>Тема 2.</b> Умовний бій, як основний методичний прийом в технічному удосконаленні боксера.                                       | 12              | 12     |

## 9. 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 вправ, моделювання, ігровий, повторний, круговий, змагальний.

## 10. 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. Історія розвитку боксу.
2. Історія розвитку боксу на Україні.
3. Дати характеристики поняття «Бокс»
4. Бокс в системі фізичного виховання.
5. Дати характеристики поняття «Бокс» як виду спорту.
6. Бойові стійки боксера.
7. Пересування у боксі.
8. Класифікація захисних дій боксера.
9. Класифікація боксерських ударів.
10. Правила змагань в боксі: (вагові категорії боксерів, формула поєдинку, команди в боксі, визначення переможця в боксі).
11. Визначення техніки боксу.
12. Тактика в боксі.

## 11. 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               |        |



## 12. Форми поточного контролю.

| Завдання   | Мінім.<br>кількість балів | Макс.<br>кількість балів |
|--|---------------------------|--------------------------|
| Змістовний модуль 1                                  | 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                                  | 60                        | 100                      |
| Наявність конспекту                                  | 20                        | 30                       |
| Практичні нормативи                                  | 20                        | 40                       |
| Реферат  | 20                        | 30                       |
| Змістовний модуль 3                                  | 60                        | 100                      |
| Наявність конспекту                                  | 10                        | 15                       |
| Практичні нормативи за темою №5                      | 15                        | 30                       |
| Практичні нормативи за темою №6                      | 15                        | 30                       |
| Поточний контроль з теми (письмова робота)           | 20                        | 25                       |

## 13. 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.

## 14. Методичне забезпечення

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

## 15 Рекомендована література

### Базова

1. Бокс/ Под общ. ред. И.П.Дегтярева. -: Физкультура и спорт, 1979. - 294 с.
2. Бокс. Техническая и тактическая підготовка. (Сборник. Составители: Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А.). Харьков, «КИСК». 1997.-240с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической підготовки спортсменов. М.,ФИС, 1988.-331с.
4. Джероян Г.О., Тактическая підготовка боксера.-М.: ФИС, 1970.- 103с.
5. Келишев И.Г., Филимонов В.И. О самовоспитании воли боксера. В кн.: Бокс. Ежегодник.- М.: ФИС,1973.-34с.
6. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М.: Сов. Россия, 1975.- 65с.
7. Кочур А.Г. Тактическое майстерство 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

1. Бокс. Енциклопедія/Складач Татаронін Н.Н.- «ТерраСорт», 1988.- 320с.
2. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання. М.: Фізкультура і спорт, 1987.- 320с.

**Старший викладач**

(підпис)

**О.В. Шевченко**

**Викладач**

(підпис)

**А.В. Черноколенко**

**Професор кафедри**

(підпис)

**В.Г. Савченко**