

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

О.В.Нестеренко/

« 2 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ/
СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА/БОКС"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник:

Гасанова С.Ф., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри



(підпис)

(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант


(підпис)

(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі			КП	КР	РГ	Контр			
Л	Пр	СМС												
017	Бокс	<i>1.5</i>	<i>29</i>	<i>29</i>		<i>14</i>	<i>15</i>				<i>1</i>	<i>Е</i>	<i>1</i>	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: засвоєння студентами базової техніки та основних тактичних дій у боксі, методики проведення занять, правил змагань з боксу.

Завдання:

1. Ознайомлення студентів із теоретичними основами боксу.
2. Формування у студентів практичних умінь пересування, виконання ударів та захистних дій.
3. Формування у студентів педагогічних умінь і навичок проведення занять з боксу.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	Опитування, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю	Практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,4, 6, 10,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	та самооцінки, залік		ІК ЗК 1,4,10,11,12 ФК 1,8,12,14
3.	ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.			ІК ЗК 1,4,6,8,9,11 ФК 2,5, 8, 10,12,14
4.	ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 2, 4, 5, 6, 9, 12 ФК 2, 8, 9, 12
5.	ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,2, 9, 10,12,13,14

Теми практичних занять.

Змістовий модуль 1. Основи боксу.

Практичне заняття 1. Методика проведення заняття з боксу (2 год).

1. Методика проведення підготовчої частини заняття (особливості проведення загальнорозвиваючих та спеціально підготовчих вправ).
2. Методи тренувань боксерів, що використовуються в основній частині заняття (групове заняття без партнера, з партнером, у одношаренговому строю, у двошаренговому строю, цілісний метод, диференційований метод, снаряди, пари).
3. Методика проведення заключної частини заняття.

Практичне заняття 2. Техніка і методика навчання з фронтальної стійки (2 год).

1. Ознайомлення з пересуванням з фронтальної стійки.
2. Методика навчання основним ударам з фронтальної стійки.
3. Ознайомлення з захисними діями з фронтальної стійки.

Практичне заняття 3. Техніка і методика навчання у бойовій стійці (2 год).

1. Ознайомлення з пересуванням у бойовій стійці.
2. Техніка виконання основних ударів у бойовій стійці.
3. Ознайомлення з захисними діями у бойовій стійці.

Практичне заняття 4. Техніка і методика виконання серії ударів (2 год).

1. Особливості методики навчання техніці виконання двохударної комбінації.
2. Ознайомлення з технікою виконання трьох ударів.
3. Ознайомлення зі способами комбінованого захисту від серії ударів.

Практичне заняття 5. Основні методичні прийоми навчання тактиці ведення боксерського поєдинку (2 год).

1. Особливості виконання контратакуючих дій.
2. Оволодіння виконанням повторної атаки.
3. Особливості виконання зустрічних ударних дій.

Практичне заняття 6. Навчання технічним і тактичним діям на різних дистанціях (2 год).

1. Методика навчання виконання технічних і тактичних дій на дальній дистанції.
2. Методика навчання виконання технічних і тактичних дій на середній дистанції.
3. Особливості виконання технічних і тактичних дій на ближній дистанції.

Практичне заняття 7. Змагальна діяльність з боксу (2 год).

1. Ознайомлення з суддівською практикою за правилами АІВА.
2. Участь в організації та проведенні змагань з боксу.

**Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік**

Поточне оцінювання		Сума балів
Змістовий модуль 1		
Відвідування занять	Контрольні нормативи	
60	40	100

Види контролю та оцінка результатів

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість – 60 балів.
2. Виконання контрольних нормативів. Максимальна кількість – 40 балів (4 контрольні нормативи).

Вид/бали		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість ударів по мішку за 8 сек	ч	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
	ж	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10
Кількість ударів по мішку за 40 сек	ч	150	140	130	120	110	100	90	80	70	60
	ж	120	110	100	90	80	70	60	50	45	40
Стрибки зі скакалкою, сек	ч	180	165	150	135	120	105	90	75	60	45
	ж	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70
Умовно вільний бій (легкий контакт)	Один раунд - 3 хв										

Рекомендована література:

Основна

1. Барамидзе А. Планирование тренировочного процесса у женщин-боксеров 16–18 лет на начальном этапе подготовки с учетом биологических особенностей женского организма / Артем Барамидзе // Студентська наука і спорт у XXI сторіччі: Третя міжнар. наук. конференція студентів. – Київ: Олімпійська літ., 2002. – С. 119-121.
2. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / О.А. Шинкарук, О.М. Лисенко, Л.М. Гуніна [та ін.]; за заг. ред. О.А. Шинкарук. – К.: Олімпійська література, 2009. – 144 с.
3. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за ред. В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2018., стр 196.
4. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.: ил. – Библиогр.: с. 265–269. – ISBN 978-966-8708-35-0.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Додаткова література:

1. Белих С. І. Дівочий бокс / С.І. Белих – Донецьк: ДонНУ – 2004. – 622 с.
Бокс : жінки : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / М.О. Діленян, В.Н. Ост'янов, Г.І. Комісаренко, І.А. Гурович, Ю.В. Шевчук // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація боксу України, Республіканський науково-методичний кабінет. – Київ