

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра \_\_\_\_\_  
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Шашин О.М.  
« 12 » вересня 2022 р.



Розробник силабуса

Гасанова С.Ф. / \_\_\_\_\_ /

**СИЛАБУС**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ/**  
**СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА/БОКС**

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: <u>денна</u>
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: I
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Старший викладач С.Ф. Гасанова, <a href="mailto:gasanova.sf@knuba.edu.ua">gasanova.sf@knuba.edu.ua</a> м/т. (063) 104-51-41
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, вступ до спеціальності.
14) Мета курсу: <i>Мета</i> навчальної дисципліни – сформувати необхідні знання, уміння й навички з боксу, методики навчання боксу, методики тренування та правил проведення змагань з боксу.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, доповіді, тестування, практична	Практичні заняття (семінари), консультації.	ІК ЗК 1.6,12 ФК 1,3,13,14

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

### 16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота, год.	Форма підсумкового контролю
-	14		Контрольна робота	15	залік
<b>Сума годин:</b>				<b>29</b>	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				1,5	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				-	

### 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

#### Зміст: 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 діяльності з боксу (2 год).

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

**Самостійна робота:**

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-сть годин
1.	Оволодіння спеціальними вправами з боксу	2
2.	Оволодіння технікою пересування (фронтальна, бойова стійки)	2
3.	Оволодіння технікою виконання основних ударів	2
4.	Оволодіння технікою виконання захисних дій	2
5.	Оволодіння тактичними діями	3
6.	Оволодіння технікою тренувань з використанням технічних засобів (груша, мішок, лапи, скакалка, медбол та ін.)	2
7.	Оволодіння практикою суддівства боксерського поєдинку	2
<b>Усього годин</b>		<b>15</b>

**18) Залік:** передбачено

**19) Основна література:**

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 ХХІ 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.

#### **20) Додаткова література:**

1. Белих С. І. Дівочий бокс / С.І. Белих – Донецк: ДонНУ – 2004. – 622 с.
2. Бокс : жінки : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / М.О. Діленьян, 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 : [б. в.], 2009. – 112 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин // Сов. спорт, 2010. — 320 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 863, [1] с. : ил. – (Профессия – тренер). – ISBN 5-17-012478-3.
5. Шарафутдинов И. К. Пособие для тренеров по боксу: для тех, кто стремится освоить профессию и стать успешным тренером // И. К. Шарафутдинов – ФБУ Коломыйская федерация бокса, 2010 – стр. 104

*Інформаційні ресурси*

1. <http://kievboxing.com/rules2015>
2. <http://fightnews.ru/node/24431>
3. <https://www.olympicchannel.com/en/stories/>

**20) Робоче навантаження студента, необхідне для досягнення результатів навчання**

**21) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Оцінювання за семестр	Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі		
1		
60	40	100

**22) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

**23) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**24) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3278>