

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

«22» травня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: БОКС"

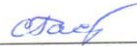
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Гасанова С.Ф., канд.наук з ФВіС, доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від «31» травня 2023 року

Завідувач кафедри  
(підпис)



/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП  
(підпис)



/Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від «29» травня 2023 року

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.**

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	контр				
				Разом	у тому числі	Л					Пр			
017	Фізична культура і спорт	3	90	300	16	14	60				1	3	2	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	контр				
				Разом	у тому числі	Л					Пр			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	3	3	

## Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета* навчальної дисципліни – забезпечити формування у здобувачів системи знань і навичок, які необхідні в професійній діяльності спеціаліста з організації проведення занять з боксу, а саме методики навчання, методики тренування та правил проведення змагань з боксу.

*Завдання* дисципліни:

- ознайомити студентів з теоретичними основами дисципліни.
- підвищити рівень технічної майстерності з виду спорту.
- сформувати у студентів педагогічні уміння та навички з організації і проведення занять з боксу.
- сформувати уміння і навички використання традиційних і нових нетрадиційних підходів у фізичному вихованні, факторів здорового способу життя різних статево-вікових груп і рівня фізичної підготовки під час занять з боксу, враховуючи осіб з обмеженими можливостями.

*Міждисциплінарні зв'язки:* “Теорія і методика фізичного виховання”, “Олімпійський та професійний спорт”, “Підвищення спортивної майстерності”, “Педагогіка”, “Психологія”, “Фізіологія”, “Анатомія”, “Вступ до спеціальності” та інших профільних дисциплін.

### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК09	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

### Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в

## результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН05	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

*Методи перевірки навчального ефекту:* поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, залік.

*Форми проведення занять:* лекції, практичні заняття, консультації.

### Програма навчальної дисципліни ДЕННА ФОРМА

**Модуль 1. Змістовий модуль 1. (8 г.) Історія розвитку боксу та етапи спортивної підготовки.**

**Лекція 1.** Вступ у дисципліну. Історія розвитку боксу та кікбоксингу.

Мета і завдання вивчення дисципліни; зв'язок її з іншими дисциплінами; бокс в історії людства – виникнення та етапи розвитку, бокс у програмі олімпіад, національні та міжнародні федерації з боксу та кікбоксингу.

**Лекція 2.** Набір та відбір у групи початкової підготовки. Діяльність тренера в групах початкової підготовки.

Критерії набору; професійно-педагогічна діяльність тренера під час набору; зміст етапу початкової підготовки; техніка виконання загально-розвиваючих, допоміжних, спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

**Лекція 3.** Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі базової підготовки.

Задачі етапу підготовки; визначення та характеристика головних ознак: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів; усунення недоліків на рівні фізичного розвитку; створення рухового потенціалу майбутньої спортивної спеціалізації; орієнтація на спортивну спеціалізацію; збільшення обсягів сумарного тренувального навантаження; розширення обсягів вправ спеціально-підготовчого характеру..

**Лекція 4.** Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапах спортивного удосконалення.

Характеристика етапу; удосконалення фізико-технічної майстерності; підвищення значення тактичної та психологічної підготовленості; індивідуалізація та диференціація тренувального процесу спортсменів та ін.

**Практичні заняття (6 г.):**

Практичне заняття 1. **Методика проведення занять з боксу.**

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, в одношаренговим строю, в двошаренговим строю, цілісний метод, роздрібнений метод, снаряди, пари).
3. Методика проведення заключної частини заняття.

Практичне заняття 2. **Техніка і методика навчання з фронтальної стійки.**

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.**

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

**Модуль 1. Змістовий модуль 2 (8 г.). Сторони підготовки. Контроль за спортивною підготовкою. Змагальна діяльність.**

**Лекція 5.** Фізична підготовка боксерів. Особливості розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей боксерів.

**Лекція 6.** Техніко-тактична підготовка спортсменів. Технічна майстерність та тактична варіативність в боксі. Психологічна підготовка боксерів.

**Лекція 7.** Контроль за рівнем сторін підготовленості боксерів. Контроль за тренувальним процесом в боксі.

**Лекція 8.** Змагання і змагальна діяльність в боксі.

**Практичні заняття (8 г.):**

Практичне заняття 4. **Техніка і методика виконання серії ударів.**

1. Особливості методики навчання техніці виконання двох ударної 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.**

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.**

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.*

1. Ознайомлення з суддівською практикою за правилами АІВА.

2. Участь в організації та проведенні змагань з боксу.

## **Програма навчальної дисципліни ЗАОЧНА ФОРМА**

**Модуль 1. Змістовий модуль 1. (4 г.) Історія розвитку боксу та етапи спортивної підготовки.**

**Лекція 1.** *Вступ у дисципліну. Історія розвитку боксу та кікбоксингу.*

Мета і завдання вивчення дисципліни; зв'язок її з іншими дисциплінами; бокс в історії людства – виникнення та етапи розвитку, бокс у програмі олімпіад, національні та міжнародні федерації з боксу та кікбоксингу.

*Набір та відбір у групи початкової підготовки. Діяльність тренера в групах початкової підготовки.*

Критерії набору; професійно-педагогічна діяльність тренера під час набору; зміст етапу початкової підготовки; техніка виконання загально-розвиваючих, допоміжних, спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

**Лекція 2.** *Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапі базової підготовки.*

Задачі етапу підготовки; визначення та характеристика головних ознак: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів; усунення недоліків на рівні фізичного розвитку; створення рухового потенціалу майбутньої спортивної спеціалізації; орієнтація на спортивну спеціалізацію; збільшення обсягів сумарного тренувального навантаження; розширення обсягів вправ спеціально-підготовчого характеру..

*Засоби, методи та принципи спортивної підготовки на етапах спортивного удосконалення.*

Характеристика етапу; удосконалення фізико-технічної майстерності; підвищення значення тактичної та психологічної підготовленості; індивідуалізація та диференціація тренувального процесу спортсменів та ін.

### **Практичні заняття (4 г.):**

Практичне заняття 1. *Методика проведення занять з боксу.*

1. Методика проведення підготовчої частини заняття (особливості проведення загально-розвиваючих та спеціально підготовчих вправ).

2. Методи тренувань боксерів, що використовуються в основній частині заняття (групове заняття без партнера, з партнером, в одношереновим

строю, в двошеренговим строю, цілісний метод, роздрібнений метод, снаряди, пари).

3. Методика проведення заключної частини заняття.

Практичне заняття 2. **Техніка і методика навчання з фронтальної стійки. Техніка і методика навчання у бойовій стійці.**

1. Ознайомлення з пересуванням з фронтальної стійки /у бойовій стійці.
2. Методика навчання основним ударам з фронтальної стійки /у бойовій стійці.
3. Ознайомлення з захисними діями з фронтальної стійки /у бойовій стійці.

**Модуль 1. Змістовий модуль 2 (6 г.). Сторони підготовки. Контроль за спортивною підготовкою. Змагальна діяльність.**

**Лекція 3.** Фізична підготовка боксерів. Особливості розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей боксерів. Техніко-тактична підготовка спортсменів. Технічна майстерність та тактична варіативність в боксі. Психологічна підготовка боксерів.

**Лекція 4.** Контроль за рівнем сторін підготовленості боксерів. Контроль за тренувальним процесом в боксі.

**Лекція 8.** Змагання і змагальна діяльність в боксі.

**Практичні заняття (6 г.):**

Практичне заняття 3. **Техніка і методика виконання серії ударів.**

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

Практичне заняття 4. **Основні методичні прийоми навчання тактиці ведення боксерського поєдинку. Навчання технічним і тактичним діям на різних дистанціях.**

1. Особливості виконання контратакуючих дій.
2. Оволодіння виконанням повторної атаки.
3. Особливості виконання зустрічних ударних дій.
4. Методика навчання виконання технічних і тактичних дій на дальній дистанції.
5. Методика навчання виконання технічних і тактичних дій на середній дистанції.
6. Особливості виконання технічних і тактичних дій на ближній дистанції.

Практичне заняття 5. **Змагальна діяльність з боксу.**

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

## Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

*По-перше*, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

*По-друге*, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

### Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )



задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
------------	---	--

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

### Методи контролю та оцінювання знань

**1. Поточний контроль.** Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**2. Модульний контроль.** Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Контрольна робота може бути за наступними видами: відповіді на питання в усній/письмовій формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

**3. Підсумковий контроль.** Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік  
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
30	30	10	30	100

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

### **Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:**

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулів 1-2).

### **Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (залік):**

1. Аматорський бокс в Україні.
2. Вагові категорії в аматорському та в професійному боксі.
3. Формули проведення поєдинків в аматорському та професійному боксі.
4. Види боксерських стійок.
5. Види дистанцій в боксі.
6. Характеристики (кінематичні, динамічні, ритмічні) техніки боксера.
7. Техніка виконання прямих ударів.
8. Техніка виконання бокових ударів.
9. Техніка виконання ударів знизу.
10. Захисні дії в боксі.
11. Охарактеризуйте способи пересування боксера у поєдинку.
12. Тактика ведення поєдинку.
13. План реалізації боксерського поєдинку.
14. Манери проведення боксерського поєдинку.
15. Способи розвитку сили боксера.
16. Способи розвитку швидкості боксера.
17. Способи розвитку витривалості боксера.
18. Гнучкість боксера і способи її вдосконалення.
19. Координаційні здібності боксера і способи їх вдосконалення.
20. Періодизація спортивної підготовки і циклічність тренувального процесу.
21. Основні методичні прийоми навчання техніки боксу.
22. Назвіть і продемонструйте окремі вправи при груповому навчанні в одношеренговому строю.
23. Назвіть і продемонструйте окремі вправи при груповому навчанні в двошеренговому строю.
24. Назвіть компоненти структури уроку з боксу.
25. Які конкретні завдання ставляться тренером в різних частинах уроку?
26. Поточний педагогічний контроль становлення рухових якостей боксера.
27. Педагогічний експрес-контроль функціонального стану організму боксера в процесі тренування.
28. Самоконтроль функціонального стану боксера.
29. Назвіть основні методи навчання і вдосконалення спеціальних рухових навичок боксера.

30. Методи тренування боксера (рівномірний, змінний, повторний, інтервальний ігровий, змагальний і круговий).
31. Засоби навчання і тренування боксера.
32. Планування спортивної підготовки боксерів.
33. Психологічна підготовка боксера.
34. Сучасний стан розвитку аматорського боксу в Україні.
35. Знамениті боксери професійного боксу України.
36. Знамениті боксери світового професійного боксу.
37. Різновиди боксу та їх характеристика.
38. Особливості аматорського боксу.
39. Особливості боксу вищих спортивних досягнень.
40. Особливості професійного боксу.
41. Бокс як засіб рекреації (фітнес-бокс).
42. Рівні змагань з боксу.
43. Вагові категорії в аматорському та в професійному боксі.
44. Формули проведення поєдинків в аматорському та професійному боксі.
45. Міжнародні організації професійного боксу.
46. Види боксерських стійок.
47. Види дистанцій в боксі.
48. Характеристики (кінематичні, динамічні, ритмічні) техніки боксера.
49. Техніка виконання прямих ударів.
50. Техніка виконання бокових ударів.
51. Техніка виконання ударів знизу.
52. Захисні дії в боксі.
53. Варіанти поєднання захисних дій.
54. Охарактеризуйте способи пересування боксера у поєдинку.
55. Тактика ведення поєдинку. Форми ведення поєдинку. Види поєдинку. Способи ведення поєдинку.
56. Комбінаторна тактика ведення поєдинку.
57. План реалізації боксерського поєдинку.
58. Манери проведення боксерського поєдинку.
59. Способи розвитку сили боксера.
60. Способи розвитку швидкості боксера.
61. Способи розвитку витривалості боксера.
62. Гнучкість боксера і способи її вдосконалення.
63. Координаційні здібності боксера і способи їх вдосконалення.
64. Періодизація спортивної підготовки і циклічність тренувального процесу.
65. Основні методичні прийоми навчання техніки боксу.
66. Назвіть і продемонструйте окремі вправи при груповому навчанні в одношеренговому строю.
67. Назвіть і продемонструйте окремі вправи при груповому навчанні

- в двошеренговому строю.
68. Назвіть компоненти структури уроку з боксу.
  69. Які конкретні завдання ставляться тренером в різних частинах уроку?
  70. Поточний педагогічний контроль становлення рухових якостей боксера.
  71. Педагогічний експрес-контроль функціонального стану організму боксера в процесі тренування.
  72. Самоконтроль функціонального стану боксера.
  73. Назвіть основні методи навчання і вдосконалення спеціальних рухових навичок боксера.
  74. Методи тренування боксера (рівномірний, змінний, повторний, інтервальний ігровий, змагальний і круговий).
  75. Засоби навчання і тренування боксера.
  76. Назвіть три компонента енергозабезпечення боксера.
  77. Планування спортивної підготовки боксерів.
  78. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксера.
  79. Вольові якості боксера і їх формування.
  80. Види передстартового стану боксера.
  81. Удосконалення психічних якостей боксера.
  82. Психологічна підготовленість боксера до змагань.
  83. Післязмагальні психічні стани боксера.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

### **Політика щодо відвідування**

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може

відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Умови допуску до підсумкового контролю**

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

### **Методичне забезпечення дисципліни**

#### **Навчальні посібники:**

1. Белих С. І. Дівочий бокс / С.І. Белих – Донецьк: ДонНУ – 2004. – 622 с.
2. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
3. 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.
4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник /В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Діленьян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленьян. – Одеса: “Юридична література, 2002. – 192 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Львів: УСА, 1993. – 270 с.
7. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: Навчально-методичний посібник / Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006. – 180 с.
8. 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.

9. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.
10. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика: учбовий посібник / Савчин Мирон Петрович / Київ: Нора-принт, 2003. – 220 с. ISBN 966-7837-71-8.
11. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ:
12. Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
13. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

#### **Методичні роботи:**

14. Канішевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.
15. Професійна майстерність тренера/ уклад. Р.А.Калениченко, Є.О.Наумець. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 23 с.

#### **Наукові статті:**

16. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.

#### **Нормативна та законодавча база:**

17. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
18. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

#### **Інформаційні ресурси:**

19. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
20. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
21. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
22. [http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art\\_id=138349](http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349)
23. Наука в олімпійском спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
24. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.