

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

_____ 2018 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 обраного виду спорту (ТМС] (бокс)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

(ступень вищої освіти)

галузь знань

01 освіта / педагогика

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність

017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Тренерсько-викладацька діяльність

(назва спеціалізації/ освітня програма)

Факультет

Фізичної культури і спорту

(назва факультету)

вид дисципліни

обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни –**Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр** , галузі знань – **01 освіта/ педагогіка**, спеціальності **017 Фізична Культура і Спорт**.

Розробники:

Шевченко О.В., старший викладач
Авдієвський А.С., викладач

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **боксу, боротьби і важкої атлетики**, факультету **Фізичної Культури і Спорту** , Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № _____ від. " __ " _____ 2018 р.

Професор кафедри _____ В.Г.Савченко

(підпис)

" ____ _____ 2018 р

Остарший викладач Шевченко .О.В. викладач Авдієвський А.С., 2018 рік

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]	Галузь знань 01 –освіта/ педагогика (шифр і назва)	Обов’язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична Культура і Спорт» (шифр і назва)		
Модулів – 3	Спеціалізація/освітня програма: тренерсько-викладацька діяльність	Рік підготовки	
Змістових модулів – [3]		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ немає __ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – [90]		7, 8-й	7, 8-й
Тижневих годин для денної, заочної форми навчання: аудиторних – [2]/ []; []/ [] самостійної роботи студента – [1]/ []; []/ []	Ступень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		[6 -6]год.	[4-4]год.
		Практичні, семінарські	
		[20-26]год.	[8-8]год.
		Лабораторні	
		-год.	- год.
		Самостійна робота	
		[32]год.	[66]год.
		Індивідуальні завдання:	
		-год.	
Вид контролю:			
залік іспит		залік іспит	

2. Мета та завдання дисципліни

Мета: оволодіння теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, вмінь і одержання знань, необхідних для самостійної тренерсько-викладацької роботи в різних ланках фізичної культури і спорту.

Завдання: [вивчити теорію та методику навчання у відповідності з вимогами програми, оволодіти навичками показу навчальної документації складання конспектів, застосувати одержані знання у професійній діяльності показати, пояснити, навчити елементу, надати допомогу у проведенні учбово-тренувального заняття, удосконалювати спортивну майстерність, оволодіти навичками роботи з літературними джерелами.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати:** етапи багаторічної підготовки в боксі, систему відбору спортсменів в боксі, мету, задачі та зміст спортивного тренування, головні засоби і методи спортивного тренування, особливості контролю та обліку тренування, зміст і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах, засоби і методи відновлення у боксі. Підготовлений фахівець повинен **вміти:** підібрати для застосування загально-розвиваючі вправи для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості на різних етапах багаторічної підготовки в боксі, визначити форми організації занять - теоретичні і практичні, добрати ефективні засоби і методи вирішення поставленого завдання, прогнозувати результат спортсмена у змаганнях залежно від рівня підготовленості, етапу та періоду підготовки, спланувати стратегію і тактику участі у змаганнях різного виду.

Вивчати реакцію основних систем організму спортсмена на змагальні навантаження, оцінити результати педагогічного впливу в процесі дослідження і зробити висновки.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль I

Змістовий модуль 1. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.

Тема 01. Багаторічна підготовка та система відбору спортсменів у боксі.

Тема 02. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах ДЮСШ, СДЮСШОР ШВСМ.

Тема 03. Планування, контроль та облік підготовки спортсменів у боксі.

Змістовий модуль 2. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в боксі.

Тема 04. Засоби та методи відновлення та стимуляції працездатності у боксі.

Тема 05. [Комплексний контроль спеціальної підготовленості боксерів.

Змістовий модуль 3. Організація науково-дослідної роботи студентів

Тема 6. Моделювання в системі спортивної підготовки у боксі.

Тема 7. Основи періодизації спортивного тренування.

Тема 8. Звіти та доповіді за результатами проведеної НДР.

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.	лаб.	інд.	сам. роб.	лекції		прак.	лаб.	інд.	сам. роб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. [Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації боксі].												
Тема 1. Багаторічна підготовка та система відбору спортсменів в боксі.	10	2	6			2	10	2	2			6
Тема 2. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах—ДЮСШ,СДЮСШОР,ШВСМ.	10	2	6			2	10		2			8
Тема 3. Планування, контроль та облік підготовки боксерів.	10		6			4	10					10
Разом за змістовим модулем 1	30	4	18			8	30	2	4			24
Змістовий модуль 2. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в боксі.												
Тема 4. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності боксерів.		2	8			6	16		2			14
Тема 5. Комплексний контроль спеціальної підготовленості у боксі.		2	6			6	14	2	2			10
Разом за змістовим модулем 2	30	4	14			12	30	2	4			24
Змістовий модуль 3. Організація науково-дослідної роботи студентів.												
Тема 6. Моделювання в системі спортивної підготовки в боксі.		2	8			6	10	2	2			6

Тема 7. Основи періодизації спортивного тренування.		2	8			4	10	2	4			4
Тема 8. Звіти та доповіді за результатами НДР.							10		2			8
Разом за змістовим модулем 3	30	4	16			10	30	4	8			18

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття короткий його зміст	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в боксі.	6	4
1	Тема1. Багаторічна підготовка та система відбору спортсменів в боксі.	2	2
2	Тема2. Основи організації і планування навчально-тренувальної роботи у спортивних школах-ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ	2	
3	Тема3. Планування, контроль та облік підготовки боксерів	2	2
II	Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в боксі.	4	4
4	Тема4. Засоби і методи відновлення та стимуляції працездатності боксерів	2	2
5	Тема5. Комплексний контроль спеціальної підготовки у боксі.	2	2
III	Змістовий модуль. Організація науково-дослідної роботи студентів.	2	
6	Темаб. Моделювання в системі спортивної підготовки в боксі	2	

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва теми	Кількість аудиторних годин	
		Денна	Заочна
I	Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.	20	6
1	Етапи багаторічної підготовки в боксі	4	
2	Критерії відбору спортсменів на різних етапах спортивної підготовки.	2	2
	<i>Тема 2</i>		
3	Організація і структура навчально-тренувальної роботи у спортивних школах.	4	
4	Норми і вимоги програми з боксу для ДЮСШ, СДЮСШОР.	4	2
5	Планування в системі підготовки боксерів.	4	2
6	Контроль та облік підготовки спортсменів у боксі.	2	
	<i>Тема 4</i>		
II	Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів у боксі.	10	6
7	Фармакологічні засоби відновлення працездатності боксерів.	2	2
8	Методико-біологічні засоби відновлення працездатності боксерів.	2	2
9	Гідротерапевтичні засоби відновлення працездатності боксерів.	2	2
	<i>Тема 5</i>		
10	Місце і роль комплексного контролю в системі підготовки боксерів.	4	
III	Змістовий модуль. Організація науково-дослідної роботи студентів.	16	4
11	Інформативність, надійність і об'єктивність параметрів, тестів, методів і засобів контролю.	4	
	<i>Тема 6</i>		

12	Модельні характеристики змагальної діяльності та різних сторін підготовленості.	4	2
13	Модельні характеристики функціональних можливостей організму за показниками працездатності та адаптації до навантаження.	4	2
	<i>Тема 7</i>		
14	Модельні характеристики психологічного стану боксерів у предзмагальний період.	4	

8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин	
		Денна	Заочна
	Змістовий модуль. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації в обраному виді спорту.	12	15
	<i>Тема 1</i>		
1	Визначити динаміку навантажень в процесі багаторічної підготовки боксерів.	2	3
2	Скласти комплекс тестів для початкового етапу відбору до секції боксу.	2	3
	<i>Тема 2</i>		
3	Організація та зміст роботи ДЮСШ, СДЮШОР.	2	3
4	Складання основної документації для роботи секції боксу.	2	
5	Написання реферату про навчально-тренувальну роботу у ДЮСШ, СДЮШОР.	2	3
	<i>Тема 3</i>		
6	Спланувати навантаження з урахуванням віку та кваліфікації спортсмена.	2	3
	Змістовий модуль. Особливості засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів у боксі.	10	24
	<i>Тема 4</i>		
7	Підібрати фізіотерапевтичні засоби відновлення боксерів.	1	3
8	Підібрати гідротерапевтичні засоби відновлення боксерів.	1	3
9	Підібрати фармакологічні засоби відновлення боксерів.	1	3
10	Вимоги до складу і режиму збалансованого харчування боксера.	1	3
	<i>Тема 5</i>		3
11	Скласти реферати про біохімічний контроль в боксі.	2	3
12	Скласти реферати про основні принципи контролю за боксерами.	2	3
13	Скласти реферати про основні параметри, тести, методи і засоби комплексного контролю в боксі.	2	3
	Змістовий модуль. Організація науково-дослідної роботи студентів.	10	27
	<i>Тема 6</i>	1	
15	Оцінити рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів у юних боксерів.	1	3
16	Підібрати тести за допомогою яких можливо оцінити спеціальну фізичну підготовленість кваліфікованого боксера.	1	4
17	Зробити антропометричні вимірювання групи спортсменів.	1	4
	Підібрати тести за допомогою яких можна оцінити психофізичний стан юного боксера.	1	4
18	Провести порівняльний аналіз техніки виконання окремих елементів	1	4

	бою за даними відеозапису.		
19	Провести відеозапис окремого поєдинку боксера.	2	4
20	Провести математико-статичну обробку експериментальних досліджень.	2	4
	Разом	32	66

№	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Опрацювання програмного матеріалу, що не викладається на лекціях	30	70
2.	Проведення підсумкового контролю	6	6
3.	Поточні консультації протягом семестру		
4.	Виконання графічно-розрахункової (контрольної) роботи	18	18
5.	Консультація перед іспитом		
6.	Проведення іспиту		
	Всього	54	94

10. Методи навчання

Лекції. Проблемні лекції. Презентації. Розв'язання творчих завдань. Розрахунково-графічні роботи. Домашні завдання. Практичні роботи з використанням персональних комп'ютерів.

11. Методи контролю

Методи усного контролю. Фронтальний контроль знань на лекціях та практичних заняттях. Методи письмового контролю. Самоконтроль.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

1. Розкрити етапи багаторічної підготовки спортсменів в боксі.
2. Які критерії відбору боксерів на різних етапах підготовки.
3. Які норми і вимоги програми з боксу для ДЮСШ.
4. Як здійснюється контроль і облік підготовки боксерів
5. Які види планування в системі підготовки боксерів
6. Особливості підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.
7. Які існують фармакологічні засоби відновлення працездатності боксерів.
8. Які існують медико - біологічні засоби відновлення працездатності боксерів.
9. Які існують гідротерапевтичні засоби відновлення працездатності боксерів.
10. Розкрити місце і роль комплексного контролю в системі підготовки боксерів.
11. Як здійснюється інформативність надійність і об'єктивність параметрів, тестів, методів і засобів контролю.
12. Які модельні характеристики існують при тестуванні змагальної діяльності на різних етапах підготовки.
13. Які загальні поняття про методи тестування в боксі.
14. Які форми організації процесу навчання в боксі.
15. Як тестується розвиток сили боксера.
16. Як тестується розвиток витривалості боксера.
17. Як тестується розвиток спритності боксера.
18. Як тестується розвиток швидкості боксера.
19. Як тестується розвиток гнучкості боксера.
20. Як тестується розвиток гнучкості боксера.
21. Як тестується розвиток гнучкості боксера.
22. Як розвиваються спеціалізовані якості боксера.
23. Як вимірюються основні антропометричні данні боксерів.
24. Як здійснюється пост травматичне відновлення боксера.
25. Як здійснюється біохімічний контроль в боксі.
26. Які вимоги до денного режиму боксера.

27. Як використовується аутотренінг в процесі відновлювання боксера.
28. Які особливості фармакологічного відновлення в боксі.
29. Які тести використовуються для оцінки психофізичного стану боксера.
30. Як здійснюється аналіз відеозапису поєдинку боксера.
31. Як визначається динаміка навантажень в процесі багаторічної підготовки.
32. Як здійснюється прогнозування в системі спортивної підготовки у боксі.
33. Як здійснюється структура інтегральної підготовки спортсменів в боксі.
34. Охарактеризувати тенденцію розвитку боксу в Україні.
35. Основи періодизації спортивного тренування в боксі.
36. Етапи відбору спортсменів для занять боксом
37. Система та зміст мікроциклів боксі.
37. Система та зміст макроциклів у боксі.
39. Система та зміст мікроциклів у боксі.
40. Побудова підготовчого періоду в боксі
41. Побудова перехідного періоду в боксі
42. Побудова змагального періоду в боксі
43. Планування в системі підготовки в боксі.
44. Загальні поняття про методи дослідження та тестування в боксі.
45. Характеристика педагогічних методів дослідження.
46. Характеристика медико-біологічних методів дослідження.
47. Характеристика інструментальних методів дослідження.
48. Характеристика математично-статистичних методів дослідження
49. Розробити план експериментальних досліджень за тематикою курсових та дипломних робіт.
50. Провести попереднє тестування контрольної та експериментальної групи за вибраними показниками.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

Зимовий семестр										
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються										Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					
T1	T2	T3	T4.1	T4.2	T5	T6	T7	T8.1	T8.2	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
50					50					100

Літній семестр									
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються									Сума
Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4				
T9	T10	T11	T12.1	T12.2	T13	T14	T15.1	T15.2	
12	12	12	12	12	10	10	10	10	
60					40				100

Для іспиту

Літній семестр											
Розподіл балів за змістовними модулями і темами що вивчаються										Підсумковий тест (іспит)	Сума
Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4						
T9	T10	T11	T12.1	T12.2	T13	T14	T15.1	T15.2			
8	8	8	8	8	5	5	5	5			
40					20				40	100	

12.1. 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.

12.2. Форма поточного контролю

Елементи контролю за змістовним модулем 1

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Завдання РГР	12	2	24	1-8
Практичні роботи	4	4	16	5
Поточне тестування	10	1	10	7
Всього			50	

Елементи контролю за змістовним модулем 2

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Завдання РГР	12	2	24	9-17
Практичні роботи	4	4	16	5
Поточне тестування	10	1	10	
Всього			50	

Елементи контролю за змістовним модулем 3

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Практичні роботи	5	6	30	21-24
Поточне тестування	10	3	3	24
Всього			60	

Елементи контролю за змістовним модулем 4

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Практичні роботи	4	5	20	32-34
Поточне тестування	10	2	20	30
Всього			40	

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні тестові завдання для поточного контролю знань.
3. Таблиці та плакати.
4. Презентації та діаграми.
5. Нормативні документи.
6. Розрахунково-графічні роботи.
7. Електронні навчальні посібники і підручники.

14. Рекомендована література

14.1 Навчальна та довідкова література для лекційного курсу

1. **Филимонов В.И.** Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: "Инсан", 2001.- 400 с.
2. **Щитов В.** Бокс: Эффективная система тренировок.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 472 с.
3. **Филимонов В.И.** Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)/ В.И.Филимонов, Р.А.Нигмедзянов.- М.: "Инсан", 1999.- 416 с.
4. **Щитов В.** Бокс для начинающих.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.- 448 с..
5. **Остьянов В.Н.** Обучение и тренировка боксеров.- К.: Олімп. літ., 2011.- 272 с.:ил.-Библиогр. с.

14.2.Література для практичних і семінарських занять

1. **Тарас А.Е.** Бокс.: История и техника.- Минск: Харвкст, 2007.- 480 с.
2. **Щитов В.** Бокс для начинающих.: Учебно-методическое пособие.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448 с.:ил с.
3. **Харлампиев А.Г.и.д. (Харлампиев, А.Г. и др.)**Бокс - благородное искусство самозащиты.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007.- 512 с. с.

14.3.Навчальна література для самостійної роботи студента

1. **Щитов В.** Бокс для начинающих.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2008.- 448 с.
2. **Тарас А.Е.** Бокс: История и техника/ А.Е.Тарас, В.В.Лялько.- Минск: Харвест, 2007.- 480 с.
3. **Горюнов А.** Золото нации. Иллюстрированная история украинского бокса.- К.: Саммит-книга, 2015.- 346 с.:ил. с.

15. Інформаційні ресурси

1. rowingnews.ru
2. www.rowingrussia.ru
3. www.ukrrowing
4. www.canoesport.ru
5. www.worldrowing.com

1. <http://statistica.ru/> - сайт розробника ПЗ StatSoftRussia.
2. <http://statsoft.ru/home/textbook/default.htm> - електронний підручник по статистиці.
3. <http://www.statsoft.com/> - сайт розробника ПЗ Statistica.
4. <http://office.microsoft.com/ru-ru/training/RZ001091922.aspx?section=2> – статистика в MSOExcel.
5. <http://www-01.ibm.com/software/ru/analytics/spss/> - IBMSPSS – статистичний і аналітичний пакет.

Викладач _____ **Шевченко О.В.**
(підпис)

Професор кафедри _____ **Савченко В.Г.**
(підпис)