

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра Фізичного виховання і спорту  
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
------------------------------	--	----------------

Завідувач кафедри  
Шамич О.М. / \_\_\_\_\_ /

«31» февраля 2023 р.

Розробник силабуса  
Гасанова С.Ф. / С.Ф. /



**СИЛАБУС**  
**"СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: БОКС"**  
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: _____
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: <b>Бакалавр</b>
4) Форма навчання: <b>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</b>
5) Галузь знань: <b>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</b>
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <b>017 Фізична культура і спорт</b>
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <b>вибіркова</b>
9) Семестр: <b>II, III</b>
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) доцент, канд.наук з ФВіС, С.Ф. Гасанова, , <a href="mailto:gasanova.sf@knuba.edu.ua">gasanova.sf@knuba.edu.ua</a> , м/т. (066)996-36-10.
12) Мова викладання: <b>українська</b>
13) Пререквізити: "Теорія і методика фізичного виховання", "Олімпійський та професійний спорт", "Підвищення спортивної майстерності", "Педагогіка", "Психологія", "Фізіологія", "Анатомія", "Вступ до спеціальності" та інших профільних дисциплін.
14) Мета курсу: 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.

15) Результати навчання:			
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Посилання компетентності
1.	ПРН05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік.	ІК ЗК 1,9,12 СК 2,10,14
2.	ПРН07. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.		
3.	ПРН17. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.		

<b>16) Структура курсу (для денної/заочної):</b>					
Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
16	14		Контрольна робота	60	Залік
10	10			70	
<b>Сума годин:</b>				90	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				3	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				30	
				20	
<b>17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)</b>					
<b>ДЕННА ФОРМА</b>					
<b>Модуль 1. Змістовий модуль 1. (8 г.) Історія розвитку боксу та етапи спортивної підготовки.</b>					
<b>Лекція 1.</b> 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.					
<b>Лекція 2.</b> 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.					
<b>Лекція 3.</b> 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..					
<b>Лекція 4.</b> 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.					
<b>Практичні заняття (6 г.):</b>					
Практичне заняття 1. <b>Методика проведення занять з боксу.</b>					
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 одношеренговим строю, в двошеренговим строю, цілісний метод, роздібнений метод, снаряди, пари).					
3. Методика проведення заключної частини заняття.					
Практичне заняття 2. <b>Техніка і методика навчання з фронтальної стійки.</b>					
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. <b>Техніка і методика навчання у бойовій стійці.</b>					
1. Ознайомлення з пересуванням у бойовій стійці.					
2. Техніка виконання основних ударів у бойовій стійці.					
3. Ознайомлення з захисними діями у бойовій стійці.					
<b>Модуль 1. Змістовий модуль 2 (8 г.). Сторони підготовки. Контроль за спортивною підготовкою. Змагальна діяльність.</b>					
<b>Лекція 5.</b> Фізична підготовка боксерів. Особливості розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей боксерів.					
<b>Лекція 6.</b> Техніко-тактична підготовка спортсменів. Технічна майстерність та тактична варіативність в боксі. Психологічна підготовка боксерів.					
<b>Лекція 7.</b> Контроль за рівнем сторін підготовленості боксерів. Контроль за тренувальним процесом в боксі.					
<b>Лекція 8.</b> Змагання і змагальна діяльність в боксі.					
<b>Практичні заняття (8 г.):</b>					
Практичне заняття 4. <b>Техніка і методика виконання серії ударів.</b>					
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.

## **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 загальнорозвиваючих та спеціально підготовчих вправ).

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

**Самостійна робота:**

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Розвиток боксу в Україні.
2.	Історія розвитку боксу від стародавніх часів до сучасності.
3.	Лікарський контроль та травматизм у боксі.
4.	Медико-біологічні та психологічні засади юнацького боксу
5.	Гігієнічні знання та навички боксера.
6.	Загартовування та режим харчування боксерів
7.	Самоконтроль у процесі занять боксом.
8.	Етапи формування та удосконалення рухових навичок у боксерів-початківців.
9.	Нетрадиційні засоби спортивного тренування боксерів.
10.	Фізична підготовка юного боксера.
11.	Технічна і тактична підготовка боксера.
12.	Психологічна підготовка боксера.
13.	Інтелектуальна підготовка боксера.
14.	Аматорський бокс в Україні.
15.	Вагові категорії в аматорському та в професійному боксі.
16.	Формули проведення поєдинків в аматорському та професійному боксі
17.	Види боксерських стійок.
18.	Основні методичні прийоми навчання техніки боксу.
19.	Види дистанцій в боксі.
20.	Характеристики (кінематичні, динамічні, ритмічні) техніки боксера.
<b>Всього годин (д/з): 60-70</b>	

**Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:**

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

**18) Основна література:****Навчальні посібники:**

- Белих С. І. Дівочий бокс / С.І. Белих – Донецьк: ДонНУ – 2004. – 622 с.
- Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 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: [б. в.], 2009. – 112 с.
- Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник /В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.
- Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: "Юридична література, 2002. – 192 с.
- Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Львів: УСА, 1993. – 270 с.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: Навчально-методичний посібник / Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006. – 180 с.
- 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.
- Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика: учбовий посібник /Савчин Мирон Петрович / Київ: Нора-принт, 2003. – 220 с. ISBN 966-7837-71-8.
- Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл.фіз. виховання і спорту]: у 2 т. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ:
- Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
- Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

**Методичні роботи:**

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

**Наукові статті:**

- Нікітенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Нікітенко 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:**

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

**19) Додаткові джерела:****Інформаційні ресурси:**

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.  
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.  
<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3  
[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)  
 Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.  
 Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

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

Поточне оцінювання			Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН05	ПРН07	ПРН17		
20	20	30	30	100

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

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- 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.

**22) 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.

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

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