

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Медичний № 2

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едуард БУРЯЧКІВСЬКИЙ

04 вересня 2023 р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Факультет Медичний, курс III

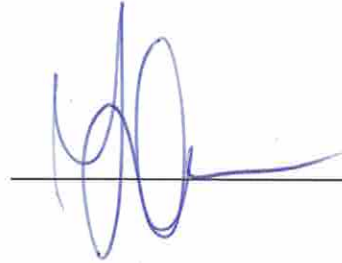
Навчальна дисципліна: «Фітнес з елементами бойових видів спорту»

Затверджено:

Засіданням кафедри Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання
Одеського національного медичного університету

Протокол № 1 від 04.09.2023 р.

Завідувач кафедри



Ольга Юшковська

Розробники:

Старший викладач Коростильова Г.Ю.

Старший викладач Середовська В. Ю.

Старший викладач Афанасьєв С. І.

Старший викладач Бурдін І.Є.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичне заняття № 1

Тема: Навчання техніки стійкі боксера. Техніка виконання і методика навчання крокам і переміщення у боксі .

Мета: Оволодіння системою практичних умінь і навичок з технічної підготовки боксера .

Основні поняття: Фітнес-бокс. Боксерський крок. Бойова стійка. Переміщення .

Обладнання: скакалка

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 3 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	130	120	110	100
	ж	130	120	110	100

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Виникнення боксу як виду спорту .
2. Поняття технічної підготовки боксера.
3. Фітнес-бокс це....
4. Фактори , що обумовлюють бойову стійку.
5. Практичні рекомендації боксера-початківця щодо технічної підготовки .
6. Поняття про фізичну підготовку.
7. Навчальна стійка боксера.
8. Види пересування : звичним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.
9. Що таке бокс в фітнесі?

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Актуальність та перспективи розвитку фітнес-боксу в сучасних умовах функціонування системи оздоровчого фітнесу.
2. Видатні Українські боксери.
3. Що таке фітнес-бокс і в чому його переваги.
4. Технічна підготовка боксерів.
5. Користь й шкода заняттям фітнес-боксом.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Формування рухових навичок пересування. Техніка переміщення боксера. Техніка виконання і методика навчання прямих ударів в боксі.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.

4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
3. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
4. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

5. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. Матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.

Електронні інформаційні ресурси:

- https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizyczne_vykhovannya_Boks.pdf
<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>

Практичне заняття № 2

Тема: Формування рухових навиків пересування. Техніка переміщення боксера. Техніка виконання і методика навчання прямих ударів в боксі.

Мета: Оволодіння системою практичних умінь і навичок з технічної підготовки боксера .

Основні поняття: Рухові навички. Переміщення. Джеб. Панч.

Обладнання: скакалка, гантелі ,координаційна дробина

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № Човниковий біг 4*9м(с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Поняття технічної підготовки боксера.
2. Техніка як система рухів боксера.
3. Практичні рекомендації боксера-початківця щодо технічної підготовки .
4. Рухові уміння і навички ...
5. Рухова дія це ...
6. Види пересувань на різних дистанціях.

7. Класифікація ударів в боксі.

8. Поняття про техніку рухів

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Бокс як вид діяльності у фітнесі.

2. Формування рухових навичок у спортсмена

3. Класифікація фізичних вправ в боксі.

4. Основні техніки ударів в боксі.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.

4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.

2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: "Юридична література, 2002.– 192 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypta.pdf>

Практичне заняття № 3

Тема . Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей , формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом .

Основні поняття: Техніка боксу. Захист у боксі. Ухил. Нирок. Відтяжка. Підставка.

Обладнання: гантелі, тенісні м'ячі .

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Основи техніки боксу .
2. Види захисту в боксі.
3. Класифікація технічних дій боксера.
4. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі.
5. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту.
2. Захисні дії боксера та їх види.
3. Оздоровчий вплив фітнес-занять з елементами бойових видів спорту на організм людини.
4. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків .

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Травматизм при заняттях боксом і його попередження.

Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
 1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
 2. Діленья М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленья. – Одеса: "Юридична література, 2002.– 192 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 4.

Тема: Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять боксом.

Основні поняття: Травма. Спортивні травми. Профілактика травм. Травматизм. Реабілітація.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Гіперекстензія в статиках (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.

2. Поняття про спортивний травматизм; його види, причини, Профілактика.

3. Масаж як метод фізичної реабілітації.

4. Профілактика травматизму в боксі.

5. Типові травми боксерів і заходи з надання першої допомоги.

6. Масаж при спортивних травмах.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Травми в боксі.

3. Реабілітація спортсменів після спортивних травм.

4. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків.

5. Фізичні навантаження і їх дозування.

6. Спортивний масаж, його відмінності від лікувального. Механізм дії на організм спортсменів.

7. Спортивні травми, причини, наслідки.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях. Методика навчання ударів знизу в тулуб.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 5

Тема . Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях. Методика навчання ударів знизу в тулуб.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей , формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом .

Основні поняття:

Техніка боксу являє собою комплекс прийомів захисту та нападу, засвоєних у вигляді рухових умінь та навичок, спрямованих забезпечити найбільш ефективно виконання поставленої мети – перемогу над супротивником.

Захист у боксі – найважливіша складова підготовки боксера. Якщо рівень технічної майстерності визначається широким набором варіантів ударів, то рівень боєздатності боксера визначається саме арсеналом захисних дій та прийомів .

Ухил. Нирок. Відтяжка. Підставка.

Обладнання: гантелі, тенісні м'ячі .

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань**

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2

Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Основи техніки боксу .
2. Види захисту в боксі.
3. Класифікація технічних дій боксера.
4. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі.
5. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту.
2. Захисні дії боксера та їх види.
3. Оздоровчий вплив фітнес-занять з елементами бойових видів спорту на організм людини.
4. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків .

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріями оцінювання знань. Тема наступного заняття: Методика застосування поодиноких і сполучень ударів. Застосування вправ з партнером.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

- https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 6

Тема: Методика застосування поодиноких і сполучень ударів. Застосування вправ з партнером.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв., 2000 м., хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку.
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку.
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості.
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна - силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 7.

Тема: Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна - силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2

Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв.,2000м.,хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Тайбо. Техніка виконання і методика навчання ударів руками.

Тайський крок - техніка виконання і методика навчання.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно- технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленья М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленья. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 8.

Тема: Тайбо. Техніка виконання і методика навчання ударів руками. Тайський крок - техніка виконання і методика навчання.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв.,2000м.,хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.

6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.
Тема наступного заняття: Класифікація ударів ногами в тайландському боксі. Техніка виконання і методика навчання ударів ногами .

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленья М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленья. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizyczna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizyczne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 9.

Тема: Класифікація ударів ногами в тайландському боксі. Техніка виконання і методика навчання ударів ногами .

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей , формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом .

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)					
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв., 2000 м., хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку.
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку.
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості.
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Методика навчання прямого удару ногою у тулуб (фронт кік), бокові удари ногою (по носі, тулубу, голові)..

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленья М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленья. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizyczna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizyczne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 10.

Тема: Методика навчання прямого удару ногою у тулуб (фронт кік), бокові удари ногою (по нозі, тулубу, голові).

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м. хв.,2000м.,хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6	ч	13,2	14,0	14,3	15,3

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Темі доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Навчання техніки ударів колінами (бокові, прямі удари), ліктями (зверху, знизу, збоку).

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: "Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 11.

Тема: Навчання техніки ударів колінами (бокові, прямі удари), ліктями (зверху, знизу, збоку).

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв., 2000 м., хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку.
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку.
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості.
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Побудова та виконання комплексу Тайбо – рівень I (навчальний).

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 12.

Тема: Побудова та виконання комплексу Тайбо – рівень I (навчальний).

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)					
Тест № 5	ч				

Рівномірний біг 3000 м., хв., 2000 м., хв.		50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: "Юридична література, 2002.– 192 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 13.

Тема: Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч				
	ж				
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв.,2000м.,хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Загальна фізична підготовка тайбоксерів.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга, 2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 14.

Тема: Загальна фізична підготовка тайбоксерів.

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. Організаційні заходи (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).

2. Контроль опорного рівня знань

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м.. хв.,2000м.,хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття: Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...
2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

Тема наступного заняття: Загальна фізична підготовка тайбоксерів.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно- технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленья М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленья. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizyczna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf
https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

Практичне заняття № 15.

Тема: Побудова та виконання комплексу Тайбо – рівень II (середній).

Мета: Формування практичних умінь та навичок з основ боксу в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування практичних навичок для самостійних занять фітнес-боксом.

Основні поняття: Фізична підготовка Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка. Сила. Витривалість. Швидкість. Координація. Рівновага. Гнучкість. Спритність.

Обладнання: гантелі, скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні мати.

План:

1. **Організаційні заходи** (привітання, перевірка присутніх, повідомлення теми, мети заняття, мотивація здобувачів вищої освіти щодо вивчення теми).
2. **Контроль опорного рівня знань**

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест № 1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	14	12	11	10
	ж	14	12	11	10
Тест № 5 Рівномірний біг 3000 м. хв.,2000м.,хв.	ч	50	45	40	35
	ж	25	21	18	15
Тест № 3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
Тест № 6 Біг на 100 м (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,3
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0

3. **Питання (тестові завдання) для перевірки базових знань за темою заняття:** Не передбачено.

4. Обговорення теоретичних питань:

1. Які фізичні якості визначають, як основні...

2. Визначення фізичної якості Швидкість.
3. Визначення фізичної якості Витривалість.
4. Визначення фізичної якості Сила.
5. Визначення фізичної якості Гнучкість.
6. Визначення фізичної якості Спритність.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка це...

5. Теми доповідей / рефератів:

1. Фізичні навантаження і їх дозування.
2. Сила, форма її прояву та методика розвитку .
3. Швидкість, форма її прояву і методика розвитку .
4. Витривалість. Основи розвитку витривалості .
5. Спритність, її види та методика розвитку.
6. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
7. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

6. Підведення підсумків:

Оголосити оцінки здобувачам та обґрунтувати згідно критеріям оцінювання знань.

7. Список рекомендованої літератури

Основна література:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу. -К.: Саммит-книга,2015.-346с.:ил.с.
4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
2. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
1. Бокс. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
2. Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: “Юридична література, 2002.– 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.

Електронні інформаційні ресурси:

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/50056/1/Fizychna_spetsialna_pidhotovlenist.pdf

https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42034/1/Posibnyk_Fizychne_vykhovannya_Boks.pdf

