



# Єдиноборства (бокс)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (бокс)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Єдиноборства (бокс)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Єдиноборства (бокс)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби боксу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## 2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Єдиноборства (бокс)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

### Тематика практичних занять.

- |         |  |
|---------|--|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять з боксу.   |
| Тема 2. | Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами боксу (на самостійне вивчення)   |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з боксу (на самостійне вивчення)  |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)                                    |
| Тема 6  | Вдосконалення фізичних якостей засобами боксу.   |
| Тема 7  | Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)   |

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

- Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>
- Атилов А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
- Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.
- Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов – М.: Физкультура и Спорт, 1951. – 430с.
- Дегтярёв И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры / И.П. Дегтярёв, К.В. Градополов, Г.О. Джероян, О.П. Топышев и др. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
- Діленян М.О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту / М.О. Діленян. – Одеса: "Юридична література, 2002. – 192 с.
- Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. Пособие /А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342с.
- Купчинов Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: Тера Системс, 2006. – 352 с.

9. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс / В.Н. Остьянов., И.И. Гайдамака – Киев. Олимпийская литература. 2001. – 240 с.
10. Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 189 с. с ил.
11. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.
12. Степанов А.И. Обучение боксёра – новичка / А.И. Степанов. – Москва: Физкультура и спорт, 1953. – 68 с.
13. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.
14. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. – 178 с.

#### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ «КПІ», 2007, с. 6 – 13.
2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.  
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>
6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.  
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>
7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.  
Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

8. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник /В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.
9. Матвеев Л.П. Основи спортивної тренівки – М.: Фізкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для инститов физ. культуры. — М.: Фізкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
11. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.
13. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

#### **Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)**

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник /В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Матвеев Л.П. Основи спортивної тренівки – М.: Фізкультура и спорт, 1977. – 280 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для инститов физ. культуры. — М.: Фізкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
4. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 с.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

### **Навчальний контент**

#### **5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

##### **Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з боксу.**

###### **Лекція. Характеристика єдиноборств (бокс).**

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості технічної та тактичної підготовки в **єдиноборствах (бокс)**. Техніка безпеки на заняттях з **єдиноборств (бокс)**. Вплив занять з **єдиноборств (бокс)** на організм людини.

##### **Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.**

###### **Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається єдиноборствами.**

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

##### **Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами боксу.**

###### **Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами єдиноборств.**

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами **єдиноборств**. Особливості застосування фізичних навантажень

відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття.** Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

### **Теми домашньої контрольної роботи**

1. Розвиток боксу в Україні та світі з давнини по теперішній час.
2. Аматорський і професійний бокс їх характеристики та відмінності.
3. Розминка боксера та її особливості.
4. Витривалість в боксі та шляхи її розвитку.
5. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів.
6. Техніка виконання ударів в боксі.
7. Положення кулака при ударі та засоби його зміцнення.
8. Основи застосування методу кругового тренування на заняттях з боксу.
9. Переміщення боксера на ринзі.
10. Захисні дії боксера та їх характеристика.
11. Основи техніко тактичної майстерності боксера.
12. Бій на дальній, середній, ближній дистанціях та його характеристика.
13. Важливість техніки навчання в боксі.
14. Травматизм у боксі та засоби його попередження.
15. Швидкісно-силова та функціональна підготовка боксера.
16. Тактика ведення бою з різними за стилем та манерою противниками.
  - a. Тактика ведення бою з високим суперником.
  - b. Тактика ведення бою з низьким суперником.
  - c. Тактика ведення бою з суперником що має сильний удар.
  - d. Тактика ведення бою з суперником шульгою.
17. Відновлення після великих навантажень в боксі.
18. Розвиток швидкісних якостей боксера.
19. Координаційні якості боксера та їх розвиток.
20. Загальна фізична підготовка в боксі та її засоби.
21. Спеціальна фізична підготовка в боксі та її засоби.
22. Спеціальна підготовка в боксі та її засоби.
23. Рухові здібності боксера та засоби їх виховання.
24. Психологічна підготовка боксера.
25. Гігієна боксера.
26. Харчування боксера.
27. Вага боксера та контроль за нею.
28. Правила змагань з боксу.
29. Техніка безпеки на заняттях з боксу.
30. Важливість та соціальне значення занять фізичним вихованням для студентської молоді.

*Вимоги до оформлення ДКР:*

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, лівє поле - 25 мм, правє поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;  
обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

*Структура ДКР:*

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

## **6. Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### **8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)**

#### **1. Виконання тестових завдань на практичному занятті**

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.*

#### **2. Домашня контрольна робота**

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

<b>Рейтингові бали студента</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

## **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

#### **Складено:**

в.о.завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

К.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович

Ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Назимок Віктор Васильович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)