



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	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
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 здобувачів вищої освіти 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)» здобувачі вищої освіти 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 здобувачам вищої освіти 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

1. Фізичне виховання. Бокс / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>

2. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с. Режим доступу:

<https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7284/1/20.04.2022%20Прапор%20Перемоги.pdf>

3. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. / С. А. Нікітенко. - Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2019. - 91 с.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23442>

4. 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 данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря

Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана.

(Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.

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

3. Остьянов В.Н., Гайдамака І.І. Бокс / В.Н. Остьянов., І.І. Гайдамака – Київ. Олімпійська література. 2001. – 240 с.

4. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.

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

6. 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 дані (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>

7. 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 дані (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>

8. 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>

9. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електроннийресурс] / 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>

10. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник / В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.

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

1. Остьянов В.Н., Гайдамака І.І. Бокс / В.Н. Остьянов., І.І. Гайдамака – Київ. Олімпійська література. 2001. – 240 с.

2. Романенко М.І. Бокс. / Романенко М.І. - Київ, 1985. – 319 с.

3. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. –178 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. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Олімпійський і професійний спорт. 2012. № 3 (19). С. 319-323.

6. Гайдамак І. І., Остьянов В. М. Бокс. Навчання і тренування. Київ : Олімпійська література, 2001. 236 с.

7. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді:навчальний

- посібник / В.Л. Волков – Київ: Освіта України, 2008. – 256 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 1. – 391 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 368 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. Історія розвитку боксу в Україні та світі.
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 техніки 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.

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 здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (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 здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти 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 (PCO)

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 здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

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

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

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
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

старший викладач Назимок Віктор Васильович

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)