

ПЛАН-ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(ТіМОВС, 2 курс ФКіС, бокс)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні теми
10.03.20	Система спортивного тренування в боксі		
		17.03.20	Система спортивного тренування в боксі
		24.03.20	Система жеребкування учасників змагань. Система підрахунку очок і визначення переможця. Штрафні очки
31.03.20	Правила змагань в аматорському і професійному боксі		
		7.04.20	Правила змагань в аматорському і професійному боксі
		14.04.20	Навчання й удосконалення техніки довгих ударів
21.04.20	Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів		
		28.04.20	Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів
		5.05.20	Навчання й удосконалення техніки коротких ударів
12.05.20	Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів		
		19.05.20	Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів
		26.05.20	Навчання й удосконалення тактики застосування довгих ударів. Навчання й удосконалення тактики застосування коротких ударів
2.05.20	Травматизм у боксі та його профілактика		
		9.05.20	Травматизм у боксі та його профілактика
		16.05.20	Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів
		23.05.20	Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості