

**ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(ТіМОВС, спеціалізація бокс, курс I, спеціальність 017 – Фізична культура і спорт)

Викладач: доцент кафедри ФБНО Никитенко А.О.

Дата	Тема і зміст заняття
10.03. 2020	Технічна підготовка боксерів-початківці. Практичне заняття (імітація ударів і захистів): удосконалення поодиноких ударів (прямі, збоку, знизу), сполучень з двох і трьох ударів, захистів підставкою долоні, ліктя, кроком назад.
17.03. 2020	Семінарське заняття. Визначення технічної підготовки боксера. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій боксера. Класифікація техніки боксу. Типова та індивідуальна техніка ударів і захистів. Зв'язок технічної підготовки спортсменів з іншими сторонами підготовки. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки боксу.
24.03. 2020	Тактична підготовка боксерів-початківців. Лекція. Поняття тактики в боксі. Індивідуальні манери ведення бою. Характеристика бою на різних дистанціях. Вивчення тактики в проведенні атакуючих і контратакуючих прийомів. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою. Планування бою. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Методи навчання і удосконалення тактичної підготовленості боксерів: імітація бою, вправи з використанням снарядів (груша, мішок, лапи) і партнерів.
31.03 2020	Методичне заняття. Характеристика бою на різних дистанціях. Характеристика бою у виконанні кращих боксерів світу. Індивідуальні манери ведення бою.
7.04. 2020	Практичне заняття. Імітація ударів і захистів, які застосовуються боксерами з різною манерою ведення бою. Бій з боксерами різної манери ведення поєдинків: безперервна атака з просуванням вперед, повторна контратака, бій на ближній дистанції.
14.04. 2020	Семінарське заняття. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою. Методи

	удосконалення тактичного мислення боксерів. Планування бою. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
21.04. 2020	Фізична підготовка боксерів-початківців. Лекція. Поняття про фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка боксера. Спеціальна фізична підготовка боксера. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили. Методи розвитку сили. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців. Поняття спритності, її види і методика розвитку. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку. Рівновага, методика її розвитку в боксі. Ритмічність, методика її розвитку в боксі. Координованість, методика її розвитку. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
28.04. 2020	Методичне заняття. Перенос фізичних якостей. Взаємозвязок між видами прояву сили у боксерів-початківців. Характеристика показників форм прояву швидкості боксерів-початківців.
5.05. 2020	Практичне заняття. Методи розвитку видів прояву сили боксерів-початківців.
12.05. 2020	Практичне заняття. Методи розвитку форм прояву швидкості боксерів-початківців.
19.05. 2020	Семінарське заняття. Загальна і спеціальна фізична підготовка боксерів-початківців. Види прояву сили. Особливості взаємозвязку між показниками видів прояву сили: максимальна і вибухова сила, силова витривалість.
26.05. 2020	Психологічна підготовка боксерів-початківців. Лекція. Виховання моральних якостей у процесі тренування і змагань. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців. Ідеомоторне тренування. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця. Виховання вольових якостей боксера-початківця. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання

	вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань, методи регулювання. Психологічна стійкість.
2.06. 2020	Практичне заняття. Методи виховання вольових якостей боксерів-початківців. Идеомоторне тренування боксерів. Аутогенне тренування боксерів.
9.06. 2020	Семинарське заняття. Моральна і вольова підготовка боксерів-початківців. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців. Идеомоторне і аутогенне тренування боксерів.