

**ПЛАН-ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(Спортивно-педагогічне вдосконалення, спеціалізація бокс, курс І,  
спеціальність 017 – Фізична культура і спорт, Спеціальність 014 – середня  
освіта)

Викладач: доцент кафедри ФБНО Нікітенко С.А.

<b>Дата</b>	<b>Практичні, теми</b>
11.03	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
13.03	Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях. ЗФП: бігові вправи, спортивні ігри.
16.03	Бойова практика. СФП, ЗФП.
18.03	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
20.03	Навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.
23.03	Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей боксерів: швидкісно-силова витривалість.
25.03	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
27.03	Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів збоку: лівою-лівою-правою у голову і тулуб. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.
30.03	Удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів у голову і тулуб. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.
01.04	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
03.04	Методика навчання комбінацій з 4-х ударів збоку у голову під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.
06.04	Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів збоку у голову. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.
08.04	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
10.04	Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів збоку в голову й тулуб. СФП, ЗФП.
13.04	Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів збоку у голову й тулуб. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.
15.04	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
17.04	Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження боксера,

	терміни використання рукавичок.
20.04	Комбінації різнотипних ударів: прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП. ЗФП.
22.04	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
24.04	Методика навчання ударів знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою у голову послідовно у відповідь: знизу правою у тулуб, знизу лівою у тулуб, знизу правою у голову, знизу лівою у голову. Атака поодиноким ударом знизу. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.
27.04	Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою в тулуб і голову (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.
29.04	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
01.05	Удосконалення техніки поодинокого удару знизу правою в тулуб і голову. Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.
04.05	Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу: правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.
06.05	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
11.05	Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.
13.05	Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів знизу (довга відстань ударів). СФП, ЗФП.
15.05	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.
18.05	Удосконалення техніки комбінацій ударів знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.
20.05	Умовні й вільні бої. Бойова практика.
22.05	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.