

**ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

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

Викладач: доцент кафедри ФБНО Нікітенко С.А.

Дата	Лекції, теми
12.03	Тактична підготовка боксерів 1 спортивного розряду та КМС
26.03	Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації
23.04	Психологічна підготовка боксерів 1 спортивного розряду та КМС
Дата	Практичні, теми
19.03	Тактична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС (семінар)
02.04	Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів середньої кваліфікації
09.04	Методи розвитку фізичних якостей боксерів 1 спортивного розряду та КМС
16.04	Фізична підготовка боксерів середньої кваліфікації (семінар)
30.04	Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення)
07.05	Психологічна підготовка боксерів 1 спортивного розряду та КМС (семінар)
14.05	Методика навчання ударів збоку лівою (правою) в голову (в тулуб). Захисти від ударів збоку: застосування рук, тулуба, ніг
21.05	Методика навчання ударів знизу лівою (правою) в голову (в тулуб)
28.05	Методика удосконалення техніки прямих ударів й захистів за допомогою рук, тулуба, ніг. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів
04.06	Методика удосконалення техніки ударів збоку й захистів за допомогою рук, ніг, тулуба. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів