



Єдиноборства (з боксу)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	очна(денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	fv.fbmi.kpi.ua
Розміщення курсу	Навчальне відділення боксу https://do.ipu.kpi.ua/course/view.php?id=2340

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Єдиноборства (бокс)» є формування у студентів 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)» студенти 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 студентам 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.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з боксу.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами боксу.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. 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 дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (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. 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>

3. 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 данні (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>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. 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>

6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / 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>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття №1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку боксу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань на навчальному відділенні боксу.

3. Ознайомити з правилами змагань з боксу.

Засоби: інтерактивні матеріали, відпрацювання елементів боксу перед дзеркалом, бій з тінню, умовний бій, вільний бій, стрибки зі скакалкою, вправи для зміцнення м'язів рук на брусах та поперечині, стрибки в довжину, човниковий біг, робота з гирями та гантелями, жим штанги лежачи, медбол.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента».

3. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку (ЗРВ).

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), показники з «Щоденника самоконтролю студента», вправи для загального розвитку, вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з бойовою стійкою боксера.

2. Навчити техніці бинтування рук.

3. Навчити виконанню вправ загально фізичної підготовки.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, стрибки на скакалці, вправи на брусах та поперечені.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Навчити бойовій стійці боксера та техніці переміщення поодинокими, подвійними кроками, «човником».

2. Ознайомити з технікою виконання прямих ударів.

3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали, пересування приставним кроком, вправи для рук, робота на знаряддях, медбол, робота на лапах.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку переміщення боксера поодинокими, подвійними кроками, «човником».

2. Навчити техніці захисту від прямих ударів: кроком назад, ухилом ліворуч, праворуч, підставкою лівої, правої долоні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали, пересування приставним кроком, вправи для рук, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, вправи для зміцнення м'язів рук-робота на брусах та перекадині.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів з фронтальної стійки.

3. Вдосконалити техніку захисту від прямих ударів.

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), аеробні вправи низької інтенсивності, вправи, що сприяють розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку переміщення в бойовій стійці з прямими ударами.

2. Ознайомити з технікою виконання удару лівою правою в тулуб з ухилом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, медбол, робота на брусах та перекадині.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці захисту підставленням лівого плеча.

2. Ознайомити з технікою виконання бокового удару лівою, правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, робота зі штангою, гирями та гантелями.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання бокового удару лівою, правою в голову.

2. Ознайомити з технікою захисту нирком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, робота перед дзеркалом, вправи на знаряддях, стрибки на скакалці, човниковий біг, бій за тінню, вільний бій.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №10. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання зустрічного удару лівою в голову на атаку прямим лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в тулуб на атаку прямим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), силові вправи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №11. Задачі: 1. Навчити техніці зустрічного удару лівою в голову.

2. Ознайомити з технікою виконання ударів знизу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, вправи зі штангою гирями та гантелями.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку вивчених раніше прийомів та ударів.

2. Навчити комбінаціям голова-тулуб в атаці та контратаці.

Засоби: інтерактивні матеріали, вправи перед дзеркалом, умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, вправи для зміцнення м'язів рук на брусах та перекладині.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу з навчальної та бойової стійки.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару правою в голову та захисту від нього.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали, бій з тінню, робота перед дзеркалом, умовний бій, стрибки на скакалці, човниковий біг, робота на брусах та поперечині.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №14. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

Задачі: 2. Вдосконалити техніку атаки подвійними боковими ударами в голову та контратаки боковими в голову.

3. Вдосконалити техніку атаки прямим лівою в голову та контратаку зустрічними прямими ударами в голову та тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали, тести з метою оцінки індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття №15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комбінацій прямих-бокових ударів.

2. Вдосконалити техніку атаки та контратаки прямими та ударами знизу.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Умовний бій, вільний бій, робота на знаряддях, стрибки на скакалці, робота на лапах, стрибки в довжину, жим штанги лежачи.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: контрольні нормативи – стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівч.) підтягування на перекладині (чол.).

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17

Виконання модульної контрольної роботи

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), позитивну динаміку показників фізичного стану в щоденнику самоконтролю (5...+7 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

- політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів 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 практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.

2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 17-му практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 4 бали.

4. тести з фізичної підготовленості - 50 балів.

Стрибок вгору з місця (см);

Чол.	55	51	48	43	40	≤39
Жін.	45	42	38	35	30	≤29

Бали	10	9	8	7	6	5
------	----	---	---	---	---	---

Човниковий біг 4 x 9 м.,(сек);

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки – підтягування на поперечині; жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів);

Чол.	10	9	8	7	6	5	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см);

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

За окремим графіком протягом семестру: плавання вільним стилем без урахування часу (м);

Чол.	100	75	50	25	<25
Жін.	100	75	50	25	<25
Бали	10	8	6	4	0

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень), йому надається можливість виконати інтегральну залікову контрольну роботу, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали. Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Таблиця 1

Рейтингові бали студента	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. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з **боксу**, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок;

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено: в.о.завідувача кафедри фізичного виховання, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

завідувач кафедри спортивного вдосконалення, к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович

Ухвалено кафедрою фізичного виховання (протокол № 3 від 26. 11 2020)

кафедрою спортивного вдосконалення (протокол № 2 від 27.11.2020 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 6 від 25.02.2021)