

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПРОВАЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи ХНУ
Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
серпень 2024 р.

ПРОГРАМИ «MINOR»
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Підвищення спортивної майстерності з боксу»

Призначення Робочої програми -- для освітніх програм різних спеціальностей
Рівень вищої освіти – перший бакалаврський
Обсяг дисципліни – 24 кредитів ЄКТС
Мовна навчання – українська
Статус дисципліни: вибіркова
Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття							Самостійна робота, у т.ч. РС	Залік	Іспит
				Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Денна	2	3	4	120			51	69			+		
Денна	2	4	4	120			54	66			+		
Денна	3	5	4	120			51	69			+		
Денна	3	6	4	120			54	66			+		
Денна	4	7	4	120			51	69			+		
Денна	4	8	4	120			54	66			+		

Робоча програма складена на основі освітніх програм та стандартів вищої освіти підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена _____ Максим БУГАЙОВ _____

Схвалено на засіданні кафедри _____ Теорії і методики фізичного виховання і спорту _____

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК _____

2.ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «*Підвищення спортивної майстерності з боксу*» є вибіркоким освітнім компонентом і займає належне місце у підготовці здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти різних спеціальностей.

Водночас, дисципліна сприяє підвищенню загального рівня культури здоров'я збереження майбутніх фахівців, слугує формуванню softskills здобувачів вищої освіти під час навчання у Хмельницькому національному університеті.

Метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти спеціальної компетентності із загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та практичних навичок в боксі, формування та вдосконалення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя за допомогою активних занять боксом, формування демократичної культури, моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції.

Предметом дисципліни є формування цілісної системи знань, умінь і навичок що до особливостей навчально-тренувальної та змагальної діяльності у боксі та спортивно-педагогічного вдосконалення.

Завдання дисципліни: розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти необхідних боксеру; вдосконалення вмінь та навичок виконання основних технік у боксі; формування універсальних навичок (softskills) особи; поглиблення професійних знань, набуття досвіду виконання посадових обов'язків, практичної роботи та професійної діяльності у певній сфері з урахуванням регіональних потреб та потреб суспільства; формування позитивного іміджу Хмельницького національного університету шляхом участі у спортивних змаганнях з боксу місцевого, регіонального та Всеукраїнського рівнів.

Результати навчання.

Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни попереднього рівня, має: демонструвати здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; володіти основними технічними навичками боксера; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; аналізувати процеси становлення та розвитку боксу.

3. СТРУКТУРА ЗАЛКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва теми	Кількість годин відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
3 семестр			
Тема 1. Історія розвитку боксу в Україні та світі.			4
Тема 2. Формування рухових навиків: навчальна та бойова стійка боксера; переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; пересування (приставний крок, стрибковий крок, «човник»).		8	6
Тема 3. Методика визначення індивідуального фізичного стану.		2	4
Тема 4. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення прямих ударів. (на місці та в русі).		8	8
Тема 5. Техніка безпеки під час занять боксом. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.		3	3
Тема 6. Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.		6	8
Тема 7. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від прямих ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухиляння.		8	8
Тема 8. Фізіологічні особливості людини при заняттях боксом.			6
Тема 9. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.		8	8
Тема 10. Система спортивного тренування в боксі.			6
Тема 11. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.		8	8

Назва теми	Кількість годин відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
4 семестр			
Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку боксу.			2
Тема 2. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення прямих ударів в голову та корпус (на місці та в русі).		6	8
Тема 3. Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.		6	8
Тема 4. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів в голову та корпус (на місці та в русі).		6	8
Тема 5. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.		6	6
Тема 6. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.		6	8
Тема 7. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.		6	8
Тема 8. Навчання і удосконалення веденню бою на дальній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.		6	8
Тема 9. Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.		6	8
Тема 10. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.		6	
Тема 11. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.			2

Назва теми	Кількість годин відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
5 семестр			
Тема 1. Психологічна підготовка боксера.			6
Тема 2. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.		6	8
Тема 3. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.		4	10
Тема 4. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.		6	8
Тема 5. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.		6	
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.		3	8
Тема 7. Система спортивного тренування в боксі.			3
Тема 8. Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.		6	8
Тема 9. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих, бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.		8	8
Тема 10. Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.		4	8
Тема 11. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		8	

Назва теми	Кількість годин відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
6 семестр			
Тема 1. Техніко - тактична підготовка боксера.		3	6
Тема 2. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус (на місці та в русі).		6	10
Тема 3. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.			10
Тема 4. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.		6	10
Тема 5. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.		8	
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.			10
Тема 7. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих та бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.		8	10
Тема 8. Пересування боксера на дальній та середній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		6	
Тема 9. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.		6	
Тема 10. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.			10
Тема 11. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		8	

Назва теми	Кількість годин відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
7 семестр			
Тема 1. Правила змагань в аматорському і професійному боксі.		4	8
Тема 2. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.			10
Тема 3. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.		8	8
Тема 4. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання бойових позицій на різних дистанціях: активно-захисна, наступальна, захисна.		8	
Тема 5. Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.		6	8
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.			10
Тема 7. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		8	
Тема 8. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій ударів в голову і корпус та захисні дії.		8	8
Тема 9. Стресові стани при заняттях боксом.			7
Тема 10. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.			10
Тема 11. Пересування боксера на середній та ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		8	

Назва теми	Кількість годин відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
8 семестр			
Тема 1. Техніко - тактична підготовка боксера.		3	5
Тема 2. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.		8	10
Тема 3. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.			12
Тема 4. Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.		8	10
Тема 5. Індивідуальне удосконалення техніки комбінацій ударів на снарядах.		8	
Тема 6. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		8	
Тема 7. Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.			12
Тема 8. Індивідуальне удосконалення техніки комбінацій ударів на снарядах.		8	
Тема 9. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Загальні основи теорії боксу.			8
Тема 10. Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.			12
Тема 11. Уосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.		8	

Програма навчальної дисципліни

3.1. Зміст практичних занять

(3 семестр 2 курс)

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Формування рухових навиків: навчальна та бойова стійка боксера; переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; пересування (приставний крок, стрибковий крок, «човник»).	8
2	Методика визначення індивідуального фізичного стану.	2
3	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення прямих ударів. (на місці та в русі).	8
4	Техніка безпеки під час занять боксом. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.	3
5	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	6
6	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від прямих ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухиляння.	8
7	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	8
8	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	8
Разом за семестр		51

(4 семестр 2 курс)

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення прямих ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	6
2	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	6
3	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	6
4	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	6
5	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	6
6	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	6
7	Навчання і удосконалення веденню бою на дальній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	6
8	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	6
9	Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.	6
Разом за семестр		54

(5 семестр 3 курс)

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	6
2	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
3	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	6
4	Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.	6
5	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	3
6	Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	6
7	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих, бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.	8
8	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
9	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	8
Разом за семестр		51

(6 семестр 3 курс)

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Техніко - тактична підготовка боксера.	3
2	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	6
3	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	6
4	Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.	8
5	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих та бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.	8
6	Пересування боксера на дальній та середній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	6
7	Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.	6
8	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	8
Разом за семестр		54

(7 семестр 4 курс)

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Правила змагань в аматорському і професійному боксі.	4
2	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	8
3	Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання бойових позицій на різних дистанціях: активно-захисна, наступальна, захисна.	8
4	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	6
5	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	8
6	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій ударів в голову і корпус та захисні дії.	8
8	Пересування боксера на середній та ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	8
Разом за семестр		51

(8 семестр 4 курс)

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Техніко - тактична підготовка боксера.	3
2	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	8
3	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	8
4	Індивідуальне удосконалення техніки комбінацій ударів на снарядах.	8
5	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	8
6	Індивідуальне удосконалення техніки комбінацій ударів на снарядах.	8
8	Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	8
Разом за семестр		54

Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, підготовка до написання контрольних робіт.

№ тижня	3 семестр	Кількість годин
1	Історія розвитку боксу в Україні та світі.	4
2	Формування рухових навиків: навчальна та бойова стійка боксера; переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; пересування (приставний крок, стрибковий крок, «човник»), базові технічні навички.	4
3	Методика визначення індивідуального фізичного стану.	4
4	Формування рухових навиків: навчальна та бойова стійка боксера; переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; пересування (приставний крок, стрибковий крок, «човник»), базові технічні навички.	4
5	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення прямих ударів (на місці та в русі).	4
6	Техніка безпеки під час занять боксом. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.	4
7	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення прямих ударів (на місці та в русі).	4
8	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
9	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від прямих ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухиляння.	4
10	Фізіологічні особливості людини при заняттях боксом.	4
11	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від прямих ударів: підставка долоні, ліктя, блокування, ухиляння.	4
12	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
13	Система спортивного тренування в боксі.	4
14	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
15	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
16	Система спортивного тренування в боксі.	4
17	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера	5

№	4 семестр	Кількість годин
1	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку боксу.	3
2	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення прямих ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	3
3	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	3
4	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення прямих ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	3
5	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	3
6	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	3
7	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
8	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	4
9	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
10	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
11	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
12	Навчання і удосконалення ведення бою на дальній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	4
13	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій прямих ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
14	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
15	Навчання і удосконалення ведення бою на дальній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	4
16	Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.	4
17	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
18	Навчання і удосконалення ведення бою на дальній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	4

№	5 семестр	Кількість годин
1	Психологічна підготовка боксера.	4
2	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	4
3	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
4	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	4
5	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
6	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	4
7	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
8	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	4
9	Система спортивного тренування в боксі.	4
10	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих, бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
11	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
12	Система спортивного тренування в боксі.	4
13	Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	4
14	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих, бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
15	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
16	Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій ударів різного типу.	4
17	Фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	5

№	6 семестр	Кількість годин
1	Техніко - тактична підготовка боксера.	3
2	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	3
3	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	3
4	Техніко - тактична підготовка боксера.	3
5	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	3
6	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	3
7	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення бокових ударів в голову та корпус (на місці та в русі).	4
8	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
9	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	4
10	Техніко - тактична підготовка боксера.	4
11	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	4
12	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
13	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від бокових ударів в голову та корпус.	4
14	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих та бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
15	Техніко - тактична підготовка боксера.	4
16	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
17	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій (прямих та бокових) ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
18	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4

№	7 семестр	Кількість годин
1	Правила змагань в аматорському і професійному боксі.	4
2	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
3	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	4
4	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
5	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	4
6	Правила змагань в аматорському і професійному боксі.	4
7	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
8	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	4
9	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
10	Технічна підготовка боксера: Навчання техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	4
11	Правила змагань в аматорському і професійному боксі.	4
12	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
13	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
14	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
15	Стресові стани при заняттях боксом.	4
16	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення комбінацій ударів в голову і корпус та захисні дії.	4
17	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	5

№	8 семестр	Кількість годин
1	Техніко - тактична підготовка боксера.	3
2	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	3
3	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	3
4	Техніко - тактична підготовка боксера.	3
5	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	3
6	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	3
7	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки нанесення ударів знизу в голову та корпус. Переміщення боксера по рингу.	4
8	Техніко - тактична підготовка боксера.	4
9	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	4
10	Спеціальна фізична підготовка боксера. Метод колового тренування в боксі.	4
11	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	4
12	Техніко - тактична підготовка боксера.	4
13	Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Загальні основи теорії боксу.	4
14	Технічна підготовка боксера: Удосконалення техніки захисних дій боксера від ударів знизу в голову та корпус.	4
15	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4
16	Техніко - тактична підготовка боксера.	4
17	Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Загальні основи теорії боксу.	4
18	Загальна фізична підготовка боксера та спеціальна фізична підготовка боксера.	4

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: практичних занять (з використанням методів контролю (контрольна робота, самоконтроль); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання платформи MOODLE). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, обговорення); наочні (демонстрація та ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи та форми контролю і оцінювання навчальних досягнень: усне опитування, письмове опитування, самоконтроль; практичне виконання завдань; виконання домашніх завдань.

6. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми; володіння технічними та тактичними навичками і вміннями.

Виконання індивідуального завдання (есе) завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Тестовий контроль рівня фізичної підготовленості проводиться на першому та останньому занятті семестру з метою визначення динаміки фізичних якостей згідно нормативів поданих у **додатку 1**.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури

	курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема:

- поточний контроль стосовно знання та розуміння основних термінів, понять, практичних умінь, здійснюється під час аудиторної роботи;
- тестовий контроль, який має на меті перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти та здійснюється під час проведення тестування;
- виконання індивідуальних завдань, який має на меті перевірку теоретичного матеріалу та сформованості практичних умінь.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів *денної* форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

Аудиторна робота		Самостійна робота	Підсумковий контроль залік
(Практичне виконання технічних та тактичних рухових дій) Мінімальна кількість оцінок 3	Тестовий контроль (рівень фізичної підготовленості)	Виконання індивідуальних завдань (есе).	
0,6	ТК1	0,2	За рейтингом
	0,1		

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне знання теоретичного матеріалу з теми (тестування) та/абопрактичного виконання певної технічної або тактичної дії.

Оцінювання виконання технічної або тактичної дії.

Виконання	Оцінка
Виконання технічної (тактичної) здійснено бездоганно.	5
Виконання технічної (тактичної) здійснено з незначними помилками.	4
Виконання технічної (тактичної) здійснено з грубою помилкою.	3
Виконання технічної (тактичної) здійснено з 2 та більше грубими помилками, які можуть привести до травмування.	2

Перехід від інституційної шкали оцінювання до європейської (ECTS)

Оцінка ECTS	Бали	Вітчизняна оцінка	
A	4,75-5,00	5	ВІДМІННО – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків.
B	4,25-4,74	4	ДОБРЕ – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75-4,24	4	ДОБРЕ – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25-3,74	3	ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00-3,24	3	ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FX	2,00 -2,99	2	НЕЗАДОВІЛЬНО – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00-1, 99	1	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни.

Рекомендована література

1. Веретельникова, Н.А., Романенко, В.В., Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Єдиноборства, 3(25), 32-45.
2. Вострокнутов Л. Д., Галашко М. І., Жадан А. Б. та ін. Теорія системного підходу в професійній діяльності тренера (бокс). Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2014. 161 с.
3. Нікітенко С. А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі : навчально-методичний посібник. Львів, 2006. 180 с.
4. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). Київ : Олімпійська література, 2001. 36 с.
5. Романенко М. И. Бокс. Київ : Вища школа, 1985. 319 с.
6. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ, 2003. 220 с.
7. Фізичне виховання. Бокс / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42034>
8. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ [Електронний ресурс]. Режим доступу: (www.nbuv.gov.ua/).
2. Наукова бібліотека ЗНУ [Електронний ресурс]. Режим доступу: library.znu.edu.ua/.
3. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ “КПІ”, 2007, с. 6 – 13.

Додаток 1.

Норми оцінювання рівня загально-фізичної підготовки

№	Види випробувань	Якість	стать	Нормативні бали				
				5	4	3	2	1
1	Біг на 3000 м. (хв., с.)	витривалість	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
			ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
2	Біг на 2000 м. (хв., с.)		ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
3	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
4	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	1/2	–
5	Вис на зігнутих руках (с.)	сила	ч	60	47	35	23	10
			ж	21	17	13	9	5
6	Підйом тулуба в сід за 1 хв. (рази)	сила	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28
7	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силова	ч	260	241	224	207	190
			ж	210	196	184	172	160
8	Стрибок вгору, (см.)	швидкісно-силова	ч	56	52	45	39	35
			ж	46	44	40	36	30
9	Біг 100 м. (с.)	швидкість	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
			ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
10	Човниковий біг 9х4 (с.)	спритність	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
			ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
11	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7
12	Плавання одним з обраних способів (м.)	прикладні навички	ч	100	75	50	25	–
			ж	100	75	50	25	–

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

“ _____ ” _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОДНОБОРСТВА (бокс)

(підвищення спортивно-майстерності з боксу початкового рівня)

Галузізнавць 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** – ОПП.12

Мовна навчання – українська

Статус дисципліни: вибіркова (цикл загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю			
				Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття						Самостійна робота, у т.ч. РС	Залік	Іспит	
					Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття						Семинарські заняття
Денна		3	4	120			51		69		+			

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена _____ **Максим БУГАЙОВ** _____
Підпис Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри _____ **Теорії і методики фізичного виховання і спорту** _____

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри _____ **Олександр СОЛТИК** _____
Підпис ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ **Євген ПАВЛЮК** _____
Підпис ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

“ _____ ” _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОДНОБОРСТВА (бокс)

(підвищення спортивної майстерності з боксу базового рівня)

Галузь 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** – ОПП.12

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: вибіркова (цикл загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття							Самостійна робота, у т.ч. РС	Залік	Іспит
				Кредити ЄКТС	Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна		3	4	120			51		69		+		

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена _____ **Максим БУГАЙОВ** _____

Підпис

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри _____ **Теорії і методики фізичного виховання і спорту** _____

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри _____ **Олександр СОЛТИК** _____

Підпис

ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ **Євген ПАВЛЮК** _____

Підпис

ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

“ _____ ” _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОДНОБОРСТВА (бокс)
(підвищення спортивної майстерності з боксу спеціалізованого рівня)

Галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** – ОПП.12

Мовна навчання – українська

Статус дисципліни: вибіркова (цикл загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття							Самостійна робота, у т.ч. РС	Залік	Іспит
				Кредити ЄКТС	Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна		3	4	120			51		69		+		

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена _____ **Максим БУГАЙОВ** _____
Підпис Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри _____ **Олександр СОЛТИК** _____
Підпис ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ **Євген ПАВЛЮК** _____
Підпис ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

“ _____ ” _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОДНОБОРСТВА (бокс)
(підвищення спортивної майстерності з боксу тренувального рівня)

Галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** – ОПП.12

Мовна навчання – українська

Статус дисципліни: вибіркова (цикл загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття							Самостійна робота, у т.ч. РС	Залік	Іспит
				Кредити ЄКТС	Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна		3	4	120			51		69		+		

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена _____ **Максим БУГАЙОВ** _____

Підпис Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри _____ **Теорії і методики фізичного виховання і спорту** _____

Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри _____ **Олександр СОЛТИК** _____

Підпис ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ **Євген ПАВЛЮК** _____

Підпис ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

“ _____ ” _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОДНОБОРСТВА (бокс)
(підвищення спортивної майстерності з боксу високого рівня)

Галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 4 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** – ОПП.12

Мовна навчання – українська

Статус дисципліни: вибіркова (цикл загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття							Самостійна робота, у т.ч. РС	Залік	Іспит
					Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семинарські заняття					
Денна		3	4	120			51		69			+		

Робоча програма складена на основі освітньої-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Робоча програма складена _____ Максим БУГАЙОВ _____

Підпис

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри _____ Теорії і методики фізичного виховання і спорту _____

Протокол від _____ 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК _____

Підпис

ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК _____

Підпис

ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Хмельницький 2024

