




## Навчальна дисципліна

### Фізичне виховання «Бокс»

Спеціальність: усі спеціальності

Рівень вищої освіти	Початковий (короткий цикл)		
Статус дисципліни	Вибіркова (спеціалізація бокс)		
Обсяг дисципліни	Згідно з навчальним планом		
Мова викладання	українська		
Анотація	<p><b>Бокс</b> (від англ. Box - удар, ляпас) - контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, який триває від 3 до 12 раундів. Турніри з кулачних боїв, що нагадують бокс, проходили ще в Древній Греції. Бокс став спортивним єдиноборством в 688г. до н. е., коли кулачні бої були уперше включені в програму античних Олімпійських ігор. Сучасний бокс зародився в Англії на початку XVIII століття.</p> <p>У процесі вивчення дисципліни студенти знайомляться з технікою виду спорту. Засвоївши техніку, закріпивши її в спарингах, в роботі на мішках, бою з тінню, починається робота на тактику. Завдяки опанованому арсеналу технічних і тактичних прийомів, спортсмени застосовують їх під час змагань, примушуючи суперника помилятися, вводячи тим самим його в ступор, і безкарно діяти в атаках і контратаках. На заняттях із спеціалізації бокс студенти розвивають реакцію, витривалість, швидкість і координацію рухів, покращують гнучкість, нарощують м'язову масу. Як і у будь-якому виді спорту, щоб досягти успіху, боксом треба займатися регулярно та систематично, з кожним днем удосконалюючи свою майстерність і розвиваючи силу волі</p>		
Пререквізити	Дисципліна логічно пов'язана з курсами гуманітарного блоку, має міждисциплінарні зв'язки з: педагогікою, психологією, філософією, правом		
Кафедра	Фізичного виховання, спорту та реабілітації		
Факультет	Гуманітарно-правовий		
Викладач		ПІБ	<b>Єрьоменко Віталій Миколайович</b>
		Посада	Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
		Спортивні досягнення	Заслужений тренер України
		Вчене звання	Не має
		Науковий ступінь	Не має
		e-mail	<a href="mailto:v.eremenko@khai.edu">v.eremenko@khai.edu</a>
		Персональна сторінка	
Посилання на електронні матеріали курсу	<a href="https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=1986">https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=1986</a>		
Посилання на робочу програму (силабус)	<a href="#">НМК1</a> <a href="#">НМК2</a> <a href="#">НМК3</a>		