

ПРЕДМЕТНА ПРОГРАМА

Назив на предметот: Боречки спортови 1 (бокс , борење и кик бокс)

1	Код	Ќе се дефинира подоцна
2	Насока	Физичко и здравствено образование
3	Семестар	6
4	Фонд на часови	2+4
5	Кредити	4,5
6	Предуслови	Нема
7	Начин на реализација	Теоретски и практични предавања, дискусии, презентации, посета на натпревари и тренинзи
8	Реализатор	Проф. д-р Војо Настевски
9	Цели	Студентите да се запознаат со основната техника и методиката на обучување на елементите од основната техника на боречки спортови 1. Запознавање на студентите со основните принципи за одржување час по физичко и здравствено образование во основните училишта.
10	Содржина на теоретскиот дел	
11	Содржина на практичниот дел	Вежби за обучување и усовршување на основната техника на боречките спортови, со приказ на методските постапки. Техника на боречките спортови 1.
12	Оценување	Ќе се дефинира подоцна
13	Услови	Задолжително изготвување на семинарска работа и полагање колоквиум.
14	Литература	Ангелов, Ј: Тестови за одбор на боксори. Тренерска мисла. 5, Софија 1975 Бачанац, Љ. Радовиќ, М. : Социјални профил младих атлетичара и боксера. Физичка култура, 4, Белград, 1989. Бутенко, И. : Фиксатор места и количества ударов в бокса. Теорија и практика физическој култури, 4, Москва, 1981. Градополов, К. : Бокс физкултура и спорт, Москва 1963. Настески, В. : Бокс. Универзитет кирил и методи, 2012

Република Македонија
Универзитет "Св. Кирил и Методиј"
Факултет за физичка култура Скопје

Наставната програма по предметот
Боречки спортови 1 (бокс, борење и кик бокс)
- насока физичко и здравствено образование

семестар	теоретски	практични	годишно	испит по
VI	2	4	90	VI семестар

Студиска програма:	ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
Предметна програма:	БОРЕЧКИ СПОРТОВИ 1 (БОКС, БОРЕЊЕ И КИК БОКС)
Семестар и број на часови:	VI (2+4) 90 часа
Кредити	9
Наставник:	Проф. д-р Војо Настевски

Цел на предметот (описно): Основната цел на предметот Боречки спортови1 во физичкото и здравствено образование е да ги насочи студентите за одржување настава во основното и средното образование.

Содржина на предметот: Содржината на предметот ги опфаќа сите основни техники, биомеханичка анализа на сите движења, захвти и удари во боречки спортови 1 како и методика на обучување на елементите, тактиката и техниката. Правилата на боречките спортови се застапени во скратена форма но сосема доволно за основните и средните училишта .

Проверка на знаењата: Испитот се состои од теоретски и практичен дел.

Литература:

- Ангелов, Ј: Тестови за одбор на боксори. Тренерска мисла. 5, Софија 1975
Бачанац, Љ. Радовиќ, М. : Социјални профил младих атлетичара и боксера. Физичка култура, 4,Белград ,1989.
Бутенко,И. : Фиксатор места и количества ударов в бокса. Теорија и практика физическој култури,4,Москва,1981.
Градополов, К. : Бокс фискултура и спорт, Москва1963.
Настески, В. : Бокс. Универзитет кирил и методи, 2012

Теоретски предавања - 30 часа

Вовед: етимологија на терминот боречки спортови 1, називи на странските јазици. Дефиниција на предметот, план и програма на наставата, преглед на литературата. / 1 /

Настанување и развој на боречките спортови во светот, СФР Југославија и Македонија. Организација на боречките спортови кај нас и во светот, систем на натпревари. Боречките спортови во програмата на Олимписките игри. Вредноста на Македонските боречки спортови во Европски и светски рамки. / 1 /

Значење и карактеристики на боречките спортови, место и улога во системот на физичкото воспитување. Биолошко-здравствени, воспитно-образовни, социолошко-психолошки и економски аспекти на боречките спортови. Степен на застапеноста на основните психовизички особини во борбите и нивното изградување и усовршување. Теоретски основи на психомоторните способности кај учесниците на боречките спортови. / 2 /

Правила на боречките спортови, теоретска анализа на правилата. Судии, делегат и водење на записник. Димензии на борилиштата, реквизити и опрема. Организација на натпревари, Интернационални светски федерации, и Европски федерации. / 2 /

Боречките спортови во училишното друштво за физичка култура, селекција за боречки спортови како форма за рано спортско насочување. Начин на селекција, искуства во светот и кај нас. Тестови применети и проверени во нашата земја. Содржина на наставниот план и програма. Планирање на наставно-спортската работа. Евиденцијата, нејзиното значење во наставниот процес, форми на евиденција, дневник за работа и картон на ученикот спортист. / 2 /

Техника во боречките спортови и методика на обучувањето. Анализа на содржините во борбите односно движењата. Систематизација на елементите на техниката на борбите. Движењето и опис на основните карактеристики на боречките спортови, ставови и други основни движења. / 2 /

Начин на учење на техниката, како и натамошно усовршување и подготвување за натпревари. Демонстрирањето и неговото значење. Уочување и исправување на грешките во учењето на елементите на техниката кај почетниците. Дозирањето и интензитетот на часот. / 2 /

Биомеханичка анализа на елементите на боречките спортови / 1 /

Биомеханичка анализа на ударите на хватите. / 1 /

Воопшто за тактиката во боречките спортови, значење на тактиката во боречките спортови. Систематизација на елементите на тактика на боречките спортови во одбрана и напад . Тактичка подготовка . / 2 /

Начини на одбрана од индивидуални одбрани во глава и тело, начини на одбрана од комбинирани удари во глава и тело, начини на одбрани од два и повеќе удари, одбрана во место , одбрана со движење, покривање, комбинирани одбрани со покривање и движење.. / 2 /

Начини на напади со индивидуални удари со лева и десна рака зададени во глава и тело, начини на комбинирани удари во глава и тело, начини на удари - два и повеќе удари, удари во место , удари со движење, покривање, комбинирани удари со покривање и движење... / 2 /

Организирање на напад на различни начини на одбрана во глава и тело, од растојание од полу растојание и блиска борба. Организирање на напад на повисоки противници и пониски противници. / 2 /

Оспособување на учесниците во боречките спортови во различни форми и околности најуспешно да ги применуваат и да ги користат своите технички знаења и психофизички способности, со цел да се постигне најповолен резултат во борбите. / 2 /

Физичка припрема на учесниците во боречките спортови. Принцип на тренинг за физичка припрема. Периоди и начини на тренинзи за физичката припрема. / 2 /

Анализа на борбите во боречките спортови, начин на водење и пополнување на листите. Телевизиски и видео прикази со комплетни анализи / 2 /

Совладаната техника и тактика за одбрана и напад применета во реални услови во бориштата. / 2 /

Вежби /практична работа/ - 60 часа

Вежби за обучување и усовршување на техниката и методиката на боречките спортови, со приказ на методските постапки.

Техника на боречките спортови Основен став на боречките спортови од кој се поаѓа при одбрамбени позиции и движења во напад. Движења од дијагонален одбрамбен став- бочно, исчекорување напред-назад, минување од одбрамбен став во брзи движења напред, во страна и враќање назад. / 4 /

Борбени ставови. паралелен , дијагонален и борбени растјанија. на учесниците во боречките спортови 1 индивидуално и со партнер. / 4 /

Техника на движења со нозе и на нозе во боречките спортови1.. / 4 /

Поединачни удари со раце, лева и десна рака, директи аперкат и кроше зададени во глава.

Поединачни удари со раце, лева и десна рака, директи аперкат и кроше зададени во тело. / 4 /

Повеќе од два удари или серија на удари со раце, лева и десна рака, конбинирани зададени во глава.

Повеќе од два удари или серија на удари со раце, лева и десна рака, конбинирани зададени во тело. / 4 /

Обука за одбрана на поединечни удари (директ, кроше и аперкат) во место и движење со избегнување, одбивање на ударот, со покривање и промена на место од ударите упатени во глава.

Обука за одбрана на поединечни удари (директ, кроше и аперкат) во место и движење со избегнување, одбивање на ударот, со покривање и промена на место од ударите упатени во тело. / 4 /

Одбрана од повеќе од два удари (директ, кроше и аперкат) или серија на удари со раце, лева и десна рака, конбинирани зададени во глава.

Одбрана од два удари(директ, кроше и аперкат) или серија на удари со раце, лева и десна рака, конбинирани зададени во тело. / 4 /

Совладаната техника од удари и одбрани, поединачно секој борец ја изведува со замислен противник во слободен простор во место и движење. / 4 /

Совладаната техника на удари , поединечни и конбинирани изведувани со партнер кој ја применува одбраната за зададените удари. / 4 /

Совладаната техника на повеќе од два удари или серија поединечно секој борец ја изведува со партнер а другиот партнер ја применува одбраната од зададените удари. / 4 /

Сите совладани удари, поиначни и во серија и одбрани од истите се изведуваат со партнер во различни борбени растојанија и ставови во борилиште - ринг. /4/

Борбени ставови во спортското борење(Грчко римски и Слободен стил) / 2 /

Увежбување на боречка мост позиција. / 2 /

Одбрани на боречката мост позиција. / 2 /

Техники на борењето во партер позиција. / 3 /

Одбрана на техниките во партер позиција. / 3 /

Во борбена борачка позиција, техники на нозе и со нозе. / 3 /

Одбрана на техниките изведени со нозе и на нозе. / 4 /

Техника на дорзални фрлања(захвати) во борењето. / 4 /

Одбрана на дорзални фрлања(захвати) во борењето . /4/

Техника на вентарни фрлања (захвати) во борењето. / 4 /

Одбрани од венстрални фрлања (захвати) во борењето. / 4 /

Примена на техниките на борење во напад и одбрана на борилиште со партнер во иста тежинска категорија. / 3 /

Удари со нозе во кик боксот / 3 /

Одбрани од удари во кик боксот. / 3 /

Одбрани и удари со замислен противник во кик боксот. / 3 /

Одбрана и удари во кик боксот со партнер во борилиште-ринг / 3 /

Испит

Испитот по предметот Техника и методика на Боречките спортови 1 се состои од практичен и теоретски дел и се полага после VI семестар. Обврска на студентот е да го положи практичниот дел од испитот со што се здобива со право да го полага теоретскиот дел од испитот. Студентот има обврска да изработи семинарска работа во текот на VI семестар и со тоа се стекнува со право да полага колоквиум од практичниот дел на испитот, Техника и методика на Боречките спортови 1 . Со одбраната на семинарската работа и положениот колоквиум од практичниот дел од испитот студентот освојува доволен број на кредити со кои има право да го полага финалниот дел на практичниот и теоретскиот испит од предметот Техника и методика на Боречките спортови 1 . На крајот се дава вкупна оцена по предметот Техника и методика на Боречките спортови 1 - пракса и теорија.

На прпрактичниот дел од испитот се оценува познавањето на основите техниките на боречките спортови 1. Теоретскиот дел од испитот се состои од прашања предвидени со наставниот план и програма за теоретскиот и практичниот дел од овој предмет.