

## ПРЕДМЕТНА ПРОГРАМА

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

1	<b>Код</b>	Ќе се дефинира подоцна
2	<b>Насока</b>	Физичко и здравствено образование
3	<b>Семестар</b>	6
4	<b>Фонд на часови</b>	2+4
5	<b>Кредити</b>	8
6	<b>Предуслови</b>	Нема
7	<b>Начин на реализација</b>	Теоретски предавања и практични вежби, дискусии, коментари, интерактивен однос со студентите.
8	<b>Реализатор</b>	Проф. д-р Руждија Калач
9	<b>Цели</b>	Студентите да се запознаат со основната техника и методиката на обучување на елементите од основната техника на боречки спортови 1.(бокс и борење). Запознавање на студентите со основните принципи за одржување час по физичко и здравствено образование во основните училишта.
10	<b>Содржина на теоретскиот дел</b>	Боксот во светот низ историјата; Историја на женскиот бокс; Организација на натпреварите во боксот; Структурална анализа на боксот (борење); Основи на боксот (борење); Тактика во боксот (борење); Основни физички својства кај боксерите (борачите); Методи на учење; Физиолошки основи за формирање на движечките навики и усвојување на спортските техники; Периодизација на тренажен процес; Исхрана на боксерите (борачите) ; Повреди; Кривичното право во боречките спортови.
11	<b>Содржина на практичниот дел</b>	Вежби за обучување на основната техника на боречките спортови 1 (бокс и борење) со приказ на елементи, поединечно и методските постапки за нивно усовршување по аналитички пат.
12	<b>Оценување</b>	Ќе се дефинира подоцна
13	<b>Услови</b>	Задолжително изготвување на семинарска работа, полагање практичен дел, пополнување на практикум и полагање на теоретски дел.
14	<b>Литература</b>	Калач, Р. (2018). Основи на боксот. РИ-графика, Скопје. Кајчевски А. и соработници (2012). „Бокс“, „Борење“ „Св Универзитет Кирил и Методиј“, Скопје. Савиќ М. (1996). Психосоматски статус боксера и развој моторичких способности. Факултет за физичку културу, Нови Сад. Качар Т., Драгиќ Б., Хорват С. (1999) Борилачки спортови у средњој школи, Београд. Каро S. (2013). Osnovni elementi boksa, Sarajevo Вомпа Т.О., Buzzichelli С. (2015). Periodization Training for sports, 3E. Human Kinetics.

**Република Македонија Универзитет  
“Св. Кирил и Методиј” Факултет за  
физичка култура Скопје**

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

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

Студиска програма:	<b>ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ</b>
Предметна програма:	<b>БОРЕЧКИ СПОРТОВИ 1 (БОКС, БОРЕЊЕ)</b>
Семестар и број на часови:	VI (2+4 ) 90 часа
Кредити	8
Наставник:	<b>Проф. д-р Руждија Калач</b>

**Цел на предметот (описно):** Основната цел на предметот Боречки спортови1, (бокс и борење) во физичкото и здравствено образование е теоретски и етички да се подигнат вредностите на боречките спортови на повисоко ниво; да се запознаат со кодексот на боречките спортови; со одредени методски постапки да се обучат и насочат студентите за правилно одржување на наставната програма (преку техниката на елементарни (игри) движења во боречките спортови) во основното и средното образование.

**Содржина на предметот:** Содржината на предметот во **практичниот дел** ја опфаќа методиката на обучувањето на основните елементи на техниката и тактиката (по аналитички, синтетички и комбиниран процес на учење) во боксот и борењето. Анализа на борбени ставови и движења во боксот, ударите и одбраните во боксот. Завземање на ставови и движења во борењето во стоење или партер позиција. Зафати во борењето во партер позиција и во стоење (Вентрални и Дорзални). Правилата на боречките спортови се застапени во скратена форма но сосема доволно за основните и средните училишта .

**Проверка на знаењата:** Испитот се состои од пополнување на практикумот полагање на практичен дел и полагање на теоретскиот дел.

#### **Литература:**

- Калач Р., (2018). Основи на боксот, РИ-графика, Скопје.  
 Кајчевски А., и соработници (2012). „Бокс“ и „Борење“, „Св. Кирил и Методиј“, Скопје.  
 Савиќ М., (1996). Психосоматски статус боксера и развој моторичких способности, Факултет за физичку културу, Нови Сад.  
 Качар Т., Драгиќ Б., Хорват С., (1999). Борилачки спортови у средњој школи, Београд.  
 Капо S. (2013). Osnovni elementi boksa, Sarajevo.  
 Bompa T.O., Buzzichelli C. (2015). Periodization Training for sports, 3E. Human Kinetics.

## Теоретски предавања - 30 часа

Вовед: етимологија на терминот боречки спортови 1, (бокс и борење). Дефиниција на предметот, план и програма на наставата, преглед на литературата. / 1 /

Настанување и развој на боречките спортови (боксот и борењето) во светот низ историјата и кај нас во Македонија. Организација на боречките спортови во аматерскиот и професионалниот бокс (борење) во светот, систем на натпревари. Историја на женскиот спорт (бокс и борење). Вредноста и успесите на Македонските боречки спортови во Европски, Светски и Олимписки 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 интезитетот на часот. / 2 /

Биомеханичка анализа на елементите на боречките спортови / 1 /

Биомеханичка анализа на ударите на захватите. / 1 /

Структурална анализа на боксот (борењето) опсервирана од повеќе општи параметри и тоа: морфолошкиот, моторичкиот, физиолошкиот, функционалниот, психолошкиот, социолошкиот аспект. Се укажува за структурата на специфичните моторички способности, се мисли на факторите кои ги одредуваат способностите за изведување на сложените моторички операции, кои овозможуваат квалитетно употребување на техниката и тактиката во натпреварите. / 2 /

Класификацијата на техниката во боксот (борењето). Анализа на основниот боксерски став (ставови во борењето). Класификација на движењата во боксот (борењето). Техника на ударите во боксот поединечно, комбинирано, теоретски објаснети од анатомски, физиолошки и биомеханички аспект. (Класификација на техниката во борење во партер и во стоење). / 2 /

Вовед за поимот на тактика во боксот (борењето). Изнесеното за применување на тактиката во овие боречки спортови може многу да помогне за разбирањето и унапредувањето на водење на стратегија во овие спортови како тактика на поединец и групно прикажување на екипите во спортот. Боксот (борењето) во основа претставуваат контролирана агресија карактеристична за индивидуални и колективните спортови каде екипите се организираат по системот на воените формации: напад, одбрана, контранапад. / 2 /

Основи на тактиката во боксот (борењето). Тактиката на водењето на борба во рингот (душеците за борење) преставува најважна карактеристика на боксерското (боречкото) мајсторство и треба да биде координирано и економично. Тактиката е недоволно да се изучува само теоретски, но е многу важно да се свати суштината и содржината на рационалните и креативните активности со цел да се надмудри противникот. Взаемното влијание на техниката и тактиката во боксот (борењето) се неразделни и поради оваа состојба на поврзаност и меѓусебната зависност на техниката со тактиката е важно паралелно со обучувањето на техниката боксерите (борачите) да се образуваат и со тактичкото знаење. / 2 /

Начинот на реализирање на целта на спортската борба се напад со дозволени средства кој ја преставуваат содржината со која се реализира поставената цел во двата боречки спорта, победа на поени или онеспособување на противникот за понатамошна борба (нокаут во боксот или туш во борењето). Како форма се состојат од техниката на напаѓање со удари, одбрани, контра удари движења со нозе во боксот. (Во борењето слободен стил, се користат захвати во партер позиција или во стоење напаѓање, одбрана или контранапад). / 2 /

Класификација на ударите во боксот бара високо ниво на хармонија на содејството на рацете и нозете со целото тело и добра координација која е автоматизирана. Во боксот постојат три основни вида на удари кои ги разликуваме, затоа што се изведуваат со двете раце, исто така се насочени во различни делови на главата и телото тоа се: директ, кроше, аперкат. Анализата на техниката на ефикасноста на изведбата на ударите во боксот се перцепира по неколку параметра: брзина, сила, но и временското и просторното усогласување на моментот на (су)ударот на движењето на противникот како цел. / 2 /

Начини на напад 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 спортови 1.. / 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, комбинирани зададени во глава.

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

Одбрана од два удари( директ, кроше и аперкат ) или серија на удари со раце, лева и десна рака, комбинирани 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 комбинирани изведувани со партнер кој ја применува избраната за зададените удари. / 4 /

Совладаната техника на повеќе од два удари или серија поединачно 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 /



## **Испит**

Испитот по предметот Техника и методика на Боречките спортови 1 се состои од практичен, пополнување на практикумот 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 оценка 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 правилното пополнување на практикумот и прашања предвидени со наставниот план и програма за теоретскиот и практичниот дел од овој предмет.