

# Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ”  
(спеціалізація бокс)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

1. Кулачний бій у Стародавній Греції. Олімпійські ігри.
2. Англійський призовий бокс.
3. Участь боксерів України в міжнародних змаганнях.
4. Профілактика травматизму в одноборствах.
5. Державні та громадські органи управління розвитку боксу.
6. Міжнародні організації з боксу – АІБА, ЄАБА.
7. Права, обов'язки головного судді, секретаря змагань, рефері й судді збоку, секундантів, коменданта змагань.
8. Методика проведення мандатної комісії, зважування учасників змагань, проведення жеребкування учасників змагань, розподіл поєдинків на період змагань.
9. Уразливі місця на тілі боксера. Фізіологічний механізм нокауту.
10. Педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення організму боксерів.
11. Психологічні засоби відновлення організму боксерів.
12. Анатомо-фізіологічні особливості організму юнаків-боксерів.
13. Характеристика боксу як виду спорту і засобу фізичного виховання. Сучасний стан і тенденції розвитку боксу.
14. Техніка одноборства (бокс). Класифікація ударів, захистів.
15. Етапи оволодіння технікою ударів і захистів.
16. Стадії оволодіння технікою ударів і захистів.
17. Стандартизація та індивідуалізація техніки рухів.
18. Стабільність і варіативність техніки.
19. Послідовність навчання і удосконалення техніки ударів, захистів.
20. Біомеханічні основи рухів боксерів. Поступальні й обертальні рухи, у залежності від відстані двобою.
21. Методика навчання й удосконалення прямих ударів.
22. Методика навчання й удосконалення ударів збоку.
23. Методика навчання й удосконалення ударів знизу.
24. Сила як фізична якість, особливості прояву в боксі й методика розвитку.
25. Швидкість як фізична якість. Види швидкості, особливості прояву в боксі й методи розвитку.
26. Координаційні здібності боксерів, засоби і методи розвитку.
27. Витривалість як фізична якість, її види і методи удосконалення.
28. Методика удосконалення швидкісно-силових якостей боксерів.
29. Методи розвитку стійкої рівноваги боксерів.
30. Гнучкість як фізична якість, її види та методи розвитку.
31. Тактика боксерів, її значення. Взаємообумовленість сторін підготовленості.
32. Індивідуальні манери ведення бою.
33. Фактори, що впливають на формування індивідуальної манери ведення бою.
34. Методи удосконалення тактичної підготовки.
35. Психологічна підготовка боксерів на різних етапах підготовки.
36. Загальна та спеціальна психологічна підготовка боксерів.

37. Методи удосконалення здатності до саморегуляції психічного стану боксерів.
38. Удосконалення спеціалізованих відчуттів боксерів: відстані до суперника, передбачення його дій (відчуття простору, часу, зусиль).
39. Педагогічні (дидактичні) принципи навчання й тренування в боксі.
40. Принципи тренування: досягнення єдності загальної та спеціальної підготовленості, повторності та безперервності тренувального процесу, циклічності та поступового збільшення навантажень.
41. Мета, завдання та методика тренування боксерів у різні періоди підготовки.
42. Структура та типи мікроциклів у системі підготовки боксерів.
43. Структура та типи мезоциклів у системі підготовки боксерів.
44. Контроль навчально-тренувального процесу боксерів.
45. Структура перспективного плану підготовки боксерів.
46. Структура поточного плану підготовки боксерів.
47. Структура оперативного плану підготовки боксерів.
48. Характеристика педагогічної діяльності викладача з боксу.

### **АНОТАЦІЯ**

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **екзаменаційні питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): exam questions.