

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

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

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 2 курсу

Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.
12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
14. Розвиток боксу на Україні.
15. Бокс на Галичині.
16. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.
17. Кубок Вала Баркера.
18. Мета і завдання спортивного тренування.
19. Поняття спортивної форми і тренуваності.
20. Показники тренуваності боксера.
21. Засоби і методи тренувань.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань.
23. Засоби і методи навчання й тренування боксерів.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
25. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
26. Розвиток спортивної форми і керування нею.
27. Показники спортивної форми.
28. Витоки професійного боксу.
29. Світові організації професійного боксу.
30. Правила проведення змагань в аматорському боксі.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Допуск до участі в змаганнях.
33. Визначення переможців. Підрахунок очок. Штрафні очки.
34. Організація і проведення змагань в аматорському боксі.
35. Місце проведення змагань. Зважування.
36. Жеребкування. Складання пар боїв.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Організаційні і правові основи професійного боксу.
40. Правила проведення боїв з професійного боксу.
41. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.
42. Оптимальний вік для занять боксом.
43. Загальна характеристика розвитку організму.

44. Вікова періодизація.
45. Фізичний розвиток молодшої людини.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.
51. Особливості психіки юнацького організму.
52. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
53. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків.
54. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
55. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
56. Методика розвитку окремих фізичних якостей боксерів масових розрядів.
57. Швидкісні здібності боксера і методика їх розвитку.
58. Силова підготовка боксерів масових розрядів.
59. Витривалість боксера і методика її удосконалення.
60. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку.
61. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.
62. Фізіологічні особливості людини при заняттях боксом.
63. Стресові стани при заняттях боксом.
64. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.
65. Методика проведення занять.
66. Особливості виконання вправ.
67. Погане матеріально-технічне забезпечення.
68. Поведінка спортсменів.
69. Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом.
70. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
71. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

Залікові вимоги з розділу СПВ

1. Пересування на середній дистанції.
2. Позиції на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
3. Вхід на середню дистанцію бою на атаку суперника.
4. Вхід на середню дистанцію бою із застосуванням особистої атаки.
5. Методика навчання поодинокого короткого прямого лівою (правою) у голову і тулуб.
6. Методика навчання сполученню з двох коротких прямих ударів.
7. Методика навчання сполученню з трьох коротких прямих ударів.
8. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких прямих ударів.
9. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
10. Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи.
11. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
12. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів збоку.
13. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів збоку.
14. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів збоку.
15. Захисти від серій коротких ударів збоку.

16. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
17. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
18. Методика навчання сполученню з двох коротких ударів знизу.
19. Методика навчання сполученню з трьох коротких ударів знизу.
20. Методика навчання сполученню з чотирьох коротких ударів знизу.
21. Захисти від серій коротких ударів знизу.
22. Тактика веденню бою на середній дистанції.
23. Активно-захисна позиція бою на середній дистанції.
24. Застосування хибної атаки.
25. Способи руйнування захисту суперника.
26. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
27. Вхід на середню дистанцію бою з використанням маневрувальних дій. Техніка рухів ніг і тулуба.
28. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
29. Тактика ведення бою на середній дистанції.
30. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції.

Рекомендована література

Основна

- Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
- Матеріали лекцій.

Допоміжна

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
- Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- ЛДУФК. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів і студентів ЛДУФК). Львів, 2006.- 56 с.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.

- Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): exam questions. Nikitenko Serhii.