

**Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

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 1 курсу

2019

© Нікітенко С.А., 2014 рік

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 1 курсу (спеціалізація бокс, освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр») створена на основі робочої навчальної програми, розробленої кафедрою фехтування, боксу та національних одноборств ЛДУФК.

Контрольна робота представлена у вигляді теоретичного тестування – складової кредитно-модульної системи оцінювання знань студентів з даної дисципліни. В кінці кожного семестру навчального року студенти складають модулі, максимально за які вони можуть отримати 100 балів, з них: 15 балів – теоретичне тестування.

Під час тестування оцінюються теоретичні знання студентів першого курсу з тематики навчальної програми: історії розвитку боксу в світі, правил проведення змагань, питань розвитку фізичних якостей боксерів-початківців, основ техніки й тактики, організації навчально-тренувального процесу боксерів-початківців.

Теоретичне тестування проводиться в письмовій формі. Студентові видається заготовлений порожній бланк у вигляді таблиці, де містяться 15 позицій питань, проти кожної з яких є 4 варіанти відповіді. Студент обирає той варіант відповіді, який він вважає правильним. Критерії оцінки знань студентів подаються нижче.

Критерії оцінювання знань студентів з теоретичного тестування

Підсумкове теоретичне тестування – максимум 15 балів

(за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії боксу. (1 курс, 1 семестр)

1.

Хто автор перших стародавніх правил кулачного бою і перший чемпіон з кулачного бою на стародавніх Олімпійських іграх:

1). Ономастус. 2). Піфагор. 3). Варасдатес. 4). Меланкомас.

2.

В якому році кулачний бій включений у програму стародавніх Олімпійських ігор:

1). В 688 р до нашої ери; 2). В. 616 р. до нашої ери; 3). В 154 р. до нашої ери; 4). В 394 р. нашої ери.

3.

В якому році розроблені перші правила призового боксу:

1. 1724 р.
2. 1734 р.
3. 1743 р.
4. 1838 р.

4.

Хто автор перших правил Англійського призового боксу:

- 1). Джек Браутон;
- 2). Джеймс Фіг;
- 3). Ден Мендоза;
- 4). Капітан Годфрей.

5.

В якому році у правила змагань впроваджено м'які рукавиці та який рік вважається початком ери сучасного боксу (рік введення правил маркіза Квінсбері):

- 1). В 1719 р.;
- 2). В 1743 р.;
- 3). В 1838 р.;
- 4). В 1867 р.

6.

Коли бокс включений у програму сучасних Олімпійських ігор:

- 1). I Олімпійські ігри 1896 р. (Афіни);
- 2). III Олімпійські ігри 1904 р. (Сент-Луїс);
- 3). VII Олімпійські ігри 1920 р. (Бельгія, Антверпен);
- 4). VIII Олімпійські ігри 1924 р. (Париж).

7.

Хто здійснює ведення протоколів змагань:

- 1) головний суддя
- 2) заступник головного судді
- 3) комендант змагань
- 4) головний секретар змагань

8.

Згідно правил АІБА змагання на рівні чемпіонату країни (при умові наявності у ваговій категорії учасників більше 16 осіб) повинні тривати не менше:

- 1) 5 днів
- 2) 6 днів
- 3) 7 днів
- 4) 8 днів.

9.

Кардинальні зміни в аматорському боксі (зміна правил суддівства, відбір учасників змагань за ліцензіями, обмеження представників країн у змаганнях) відбулися після проведення Олімпійського турніру боксерів 1988 р. Вкажіть головну причину:

- 1). велика кількість недостатньо підготовлених боксерів серед учасників Олімпійського турніру 1988 р.;
- 2). погана організація суддівства змагань;
- 3). недостатня екіпіровка боксерів для захисту від сильних ударів;
- 4). велика кількість висококваліфікованих боксерів серед учасників турніру 1988 р., що володіли сильним (нокаутуючим) ударом.

10.

Чим займається мандатна комісія:

- 1) перевіркою обладнання та інвентарю змагань
- 2) допуском суддівської колегії до змагань
- 3) допуском учасників до змагань
- 4) допуском лікарів до виконання своїх обов'язків на змаганнях

11.

Навчально-тренувальне заняття з боксу складається з такої кількості частин:

- 1). 1;
- 2). 2;
- 3). 3;
- 4). 4.

12.

Коли була створена Міжнародна Асоціація Аматорського Боксу (АІБА):

1). 1903 р.; 2). 1920 р.; 3). 1946 р.; 4). 1949 р.

13.

Хто перевіряє екіпірування боксера перед початком двобою в рингу:

1) лікар 2) рефері 3) заступник головного судді 4) комендант

14.

Який рік утворення Європейської Асоціації Аматорського Боксу (ЄАБА):

1). 1956 р.; 2). 1969 р.; 3). 1970 р.; 4). 1971 р.

15.

Яка система проведення змагань передбачає вибування після першої поразки:

1) кругова 2) напіволімпійська 3) олімпійська 4) змішана.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Види підготовки боксерів-початківців. (1 курс, 2 семестр)

1.

В якій частині навчально-тренувального заняття боксерів-початківців доцільно використовувати вправи для розвитку загальної координації рухів:

1). у підготовчій частині; 2). на початку основної частини;
3). наприкінці основної частини; 4). у заключній частині.

2.

В якій частині навчально-тренувального заняття боксерів-початківців доцільно використовувати вправи для розвитку швидкості спеціальних рухів:

1). у підготовчій частині; 2). на початку основної частини;
3). наприкінці основної частини; 4). у заключній частині.

3.

Що є структурною одиницею тренувального процесу:

1). мікроцикл; 2). окреме тренувальне заняття;
3). етап підготовки; 4). період підготовки.

4.

Після 2-го нокауту боксер (дорослі) допускається до змагань чи спарингів через:

1). 2 місяці; 2). 3 місяці; 3). 6 місяців; 4). 1 рік

5.

Якої мети необхідно досягти на першій стадії навчання техніки певного удару, захисту:

1) формування початкового уміння;
2) завершення формування досконалого виконання удару, захисту;
3) створення стабільного і варіативного виконання удару, захисту;
4) формування уявлення певного удару, захисту.

6.

Яка тривалість мезоциклів (кількість тижнів):

1). 1-2; 2). 5-10; 3). 3-6; 4). 10-20.

7.

В якій частині навчально-тренувального заняття боксерів-початківців доцільно застосовувати вправи для розвитку загальної витривалості:

- 1). у підготовчій частині; 2). на початку основної частини;
- 3). наприкінці основної частини; 4). у заключній частині.

8.

Який метод організації навчального процесу з боксерами-початківцями доцільно застосовувати під час вивчення техніки боксу:

- 1). фронтальний; 2). груповий; 3). індивідуальний; 4). колового тренування.

9.

Якої мети необхідно досягти на другій стадії навчання руховим діям:

- 1). створення загальної уяви про певний удар (захист);
- 2). завершення формування рухового уміння в цілому (удар, захист);
- 3). досягнення варіативності техніки удару (захисту);
- 4). створення стабільного навичку певного удару (захисту).

10.

Яке із запропонованих визначень найточніше характеризує загальну (аеробну) витривалість:

- 1) здатність якомога довший час виконувати роботу з близько граничною інтенсивністю;
- 2) здатність якомога довше протистояти втомі;
- 3) здатність якомога довший час виконувати роботу із залученням 1/3 скелетних м'язів;
- 4) здатність людини якомога довший час виконувати роботу помірної інтенсивності із залученням частини скелетних м'язів.

11.

Типова техніка боксу – це:

- 1). техніка ударів і захистів у виконанні чемпіонів Олімпійських ігор;
- 2). загальноприйнята техніка ударів, захистів;
- 3). особисте уявлення боксера про техніку ударів і захистів;
- 4). зручне виконання певного удару, захисту.

12.

Навчання техніки захистів від ударів із застосуванням різних частин тіла (тулуба, руки, ноги) доцільно здійснювати у такій послідовності:

- 1). захист за допомогою ніг, тулуба, рук, комбінований захист;
- 2). комбінований захист, за допомогою тулуба, ніг, рук;
- 3). за допомогою рук, тулуба, ніг, комбінований захист;
- 4). комбінований захист, за допомогою тулуба, рук, ніг.

13.

В якій частині навчально-тренувального заняття боксерів-початківців доцільно використовувати вправи для розвитку швидкості реакцій:

- 1). у підготовчій частині; 2). на початку основної частини;
- 3). наприкінці основної частини; 4). у заключній частині.

14.

Після 1-го нокауту боксер (дорослі) допускається до змагань чи спарингів через:

- 1). 3 тижні; 2). 1 місяць; 3). 3 місяці; 4). 6 місяців

Навчання техніки ударів різного типу доцільно здійснювати у такій послідовності:

- 1) удари знизу, збоку, прямі; 2) удари збоку, знизу, прямі;
- 3) удари прямі, збоку, знизу; 4) удари прямі, знизу, збоку.

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.
- Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Никитенко Анатолій Олексійович – Київ, 1996. –174 с.
- Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01./ Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів, 2001. – 190 с.
- Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців / Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2016. – Випуск 1. – С. 534-540. ISSN 2071-5285
- 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.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.-К,1997.
- Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.
- Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyl BUSOL, Vasyl SCHUBERT // International Journal

of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.

- Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLI NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276.

Інформаційні ресурси

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **методичні вказівки та тематика контрольних робіт.** Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): methodical instructions and topics of control works. Nikitenko Serhii.