

**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 2 курсу

2019

© Нікітенко С.А., 2014 рік

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 2 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 другого курсу з тематики навчальної програми: історії розвитку боксу в Україні й світі, питань розвитку фізичних якостей боксерів масових розрядів, основ техніки й тактики, організації навчально-тренувального процесу боксерів масових розрядів, правил проведення змагань.

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 підготовки боксерів масових розрядів. Загальні основи теорії боксу. (2 курс, 1 семестр)

1.

В якому році представник України вперше стає чемпіоном Олімпійських ігор з боксу:

1. 1968. 2. 1972. 3. 1992. 4. 1996.

2.

Рік проведення Олімпійських ігор, на яких прийняв участь у змаганнях боксерів перший представник України:

1. 1948. 2. 1952. 3. 1956. 4. 1960.

3.

Хто перший призер Олімпійських ігор – вихованець школи боксу України:

- 1) Р. Карпов (1956); 2) В. Мусалімов (1968); 3) А. Кліманов (1976);
- 4) В. Савченко.

4.

Коли боксери України приймали участь окремою командою на Олімпійських іграх: 1) з 1988 р. (Сеул); 2) з 1992 р. (Барселона); 3) з 1996 р. (Атланта); 4) з 2000 р. (Сідней).

5.

Хто першим з боксерів України був володарем кубку Вала Баркера:

- 1) В. Савченко; 2) В. Ломаченко; 3) В. Кличко; 4) Р. Заулічний.

6.

Коли боксери України вибороли найбільшу кількість призових місць на Олімпійських іграх:

- 1). 1996 р.; 2). 2000 р.; 3). 2004 р.; 4). 2008 р.

7.

Вкажіть вагові категорії в аматорському боксі для дорослих:

- 1) 48; 51; 54; 57; 60; 64; 69; 75; 81; 91; від 91 і більше;
- 2) 46; 48; 52; 56; 61; 64; 67; 70; 75; 80; 86; від 91 і більше;
- 3) 48; 51; 54; 57; 60; 63,5; 67; 71; 75; 81; 91; 91 і більше;
- 4) 49; 52; 56; 60; 64; 69; 75; 81; 91; від 91 і більше.

8.

Вікові межі дорослих боксерів згідно правил АІБА – чоловіки і жінки:

1. 17-34 р. 2. 18-34 р. 3. 19-34 р. 4. 20-34 р.

9.

Вікові межі допуску боксерів згідно правил АІБА до Олімпійських ігор:

1. з 16 р. 2. з 17 р. 3. з 18 р. 4. з 19 р.

10.

На змаганнях АІБА повинен використовуватися ринг, розмір сторони якого:

1. 7,10 м. 2. 6,10 м. 3. 5,20 м. 4. 6,20 м.

11.

Часовий інтервал після першого зважування до початку змагань:

1. не менше 3 год. 2. не менше 4 г. 3. не менше 5 г. 4. не менше 6 г.

12.

Часовий інтервал після зважування до початку змагань в 2-й і наступні дні змагань:

1. не менше 2 год. 2. не менше 3 г. 3. не менше 4 г. 4. не менше 5 г.

13.

Протест на рішення суддівської колегії про перемогу в певному бою подається представником команди не пізніше:

1. 15 хвилин після закінчення бою. 2. 20 хв. після закінчення бою.
3. 25 хв. після закінчення бою. 4. 30 хв. після закінчення бою.

14.

На змаганнях АІБА протест подається у письмовому вигляді Голові журі разом із внеском у розмірі:

- 1) 100 доларів. 2) 5 дол. 3) 50 дол. 4) 500 дол.

15.

Які вагові категорії для жінок, кг:

1. 49. 52. 56. 60. 64. 69. 75. 81. 91. +91.
2. 48. 51. 54. 57. 60. 64. 69. 75. 81. 91. +91.
3. 48. 51. 54. 57. 60. 64. 69. 75. 81. +81.
4. 46. 48. 50. 52. 54. 57. 60. 63. 70. 75. 80. +80.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів масових розрядів. Методика навчання боксерів масових розрядів. (2 курс, 2 семестр)

1.

Визначте, який найбільш сприятливий віковий період для розвитку фізичних якостей – послідовно у розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості: 1) 10-12 р., 13-14 р., з 15 р.; 2) 13-14 р., з 15 р., 10-12 р. 3) з 15 р., 13-14 р., 10-12 р.

2.

Боксерам масових розрядів необхідно враховувати, що технічна підготовка взаємозалежна від іншої сторони підготовки, а саме:

1. тактичної; 2. фізичної; 3. психічної; 4. тактичної, фізичної, психічної.

3.

Техніка боксу. Виконання прямих ударів базується на застосуванні саме яких рухів тіла боксера: 1) поступальних 2) обертальних 3) поступально-обертальних.

4.

Які саме типи мезоциклів застосовуються в підготовці боксерів масових розрядів: 1) втягуючі, базові, передзмагальні; 2) базові, передзмагальні, змагальні; 3) втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, змагальні; 4) втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні.

5.

Розвиток швидкості поодинокого удару, захисту у боксерів масових розрядів здійснюється із застосуванням методу повторної вправи: 1). за умовою підтримання максимально швидкого руху; 2). за умовою доведення стану організму до незначної втоми; 3). за умовою доведення стану організму до значної втоми; 4). за умовою постійної зміни стану організму: стан незначної втоми, стан значної втоми, стан повного відновлення.

6.

Розвиток частоти рухів (серії ударів) здійснюється із застосуванням методу повторної вправи: 1) за умовою підтримання максимально високої частоти ударів; 2) за умовою доведення стану організму до незначної втоми; 3) за умовою доведення стану організму до значної втоми; 4) за умовою постійної зміни стану організму: стан незначної втоми, стан значної втоми, стан повного відновлення.

7.

Вибухову силу (ударів) боксерів масових розрядів доцільно розвивати: 1) на початку основної частини заняття; 2) у середині основної частини заняття; 3) у кінці основної частини заняття; 4) у заключній частині заняття.

8.

Максимальну силу на етапі попередньої базової підготовки доцільно розвивати із застосуванням: 1). обтяження 30 – 40% від максимального; 2). обтяження 50 – 60% від максимального; 3). обтяження 70 – 80% від максимального; 4). обтяження 85 – 90% від максимального.

9.

Вкажіть частину тіла боксера, яка найбільш травмується під час занять боксом: 1) плечовий пояс; 2) ліктьовий суглоб; 3) кисті рук; 4) хребет.

10.

Стан спортсменів може бути причиною спортивних травм та захворювань при:

1). проведенні занять з особами, які пропустили тренування, або мають наслідки перенесених хвороб чи пошкоджень;

2) наявності прихованих від тренера захворювань (грип, ангіна, тощо), а також у стані перевтоми чи перетренованості;

3) виникненні перед заняттями чи в їх процесі змін у фізичному стані спортсменів під впливом різкої втоми, перевантаження, перегрівання, переохолодження, недостатнього «розігрівання», надзвичайного збудження (стартової «лихоманки») або гальмування (стартової апатії);

4) всіх вище перелічених факторах.

11.

Анатомо-фізіологічні особливості юнаків. Вкажіть співвідношення біологічного (фізіологічного) і паспортного віку юнаків: 1) співпадає; 2) біологічний вік відстає від паспортного на 1-2 роки; 3) біологічний вік випереджає паспортний на 1-2 роки; 4) біологічний вік може випереджати і відставати від паспортного на 1-2 роки.

12.

Анатомо-фізіологічні особливості юнаків. У дітей молодшого шкільного віку (7-12 років): 1) відсутня врівноваженість нервових процесів; 2) невелика врівноваженість нервових процесів; 3) врівноваженість нервових процесів стабільна.

13.

Анатомо-фізіологічні особливості юнаків. В підлітковому віці (13-16 років) настає психічна зрілість. Відмічається рівень гальмуючих процесів: 1) рівень достатньо високий; 2) недостатній рівень; 3) відсутні гальмуючі процеси.

14.

Анатомо-фізіологічні особливості юнаків. М'язи серця розвиваються до: 1) 14-15 років; 2) 16-17 років; 3) 18-20 років; 4) 21-25 років.

15.

Анатомо-фізіологічні особливості юнаків. Під впливом навантажень у дітей, в порівнянні з дорослими, ЧСС змінюється: 1) у дітей збільшується в більшій мірі, ніж у дорослих; 2) у дорослих збільшується в більшій мірі, ніж у дітей; 3) у дорослих і дітей динаміка ЧСС знаходиться на одному рівні.

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, Vasyi BUSOL, Vasyi 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 / ANATOLII 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 2 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.