

**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 3 курсу

2019

© Никитенко А.О., 2014 рік

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 3 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 третього курсу з тематики навчальної програми: історії і сучасного стану розвитку боксу в Україні й світі, методів і засобів розвитку фізичних якостей боксерів першого спортивного розряду та КМС, основ техніки й тактики, організації і планування навчально-тренувального процесу боксерів першого розряду та КМС, організації і проведення науково-дослідної роботи.

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 на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії боксу. (3 курс, 1 семестр)

1.

До спеціально-підготовчих вправ боксера відносяться:

- 1) вправи з скакалкою, поштовхи (кидання) предметів;
- 2) удари палицею по деревах і різних предметах;
- 3) удосконалення техніко-тактичних дій боксерів в умовному бою;
- 4) боротьба з суперником у бойовій стійці.

2.

До змагальної вправи боксера відноситься:

- 1) біг з високою інтенсивністю чотири інтервали тривалістю по дві хвилини (однохвилинна перерва відпочинку між інтервалами роботи);
- 2) імітація ударів і захистів тривалістю 4 раунди по 2 хвилини;
- 3) двобій між спортсменами тривалістю 2 – 3 хвилини;
- 4) удари по снарядах (мішок, груша) з максимальною інтенсивністю тривалістю 10-40 секунд.

3.

Вага рукавичок у боксерів-аматорів надважкої вагової категорії становить:

- 1) 8 унцій; 2) 10 унцій; 3) 12 унцій; 4) 14 унцій.

4.

Який метод тренувань найбільш поширений в боксі?:

- 1) Метод строго регламентованої вправи;
- 2) Ігровий метод;
- 3) Змагальний метод;
- 4) Комбінований метод.

5.

В підготовці боксерів першого спортивного розряду та КМС застосовуються такі типи мікроциклів:

- 1). втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, контрольні-підготовчі;
- 2). втягуючі, змагальні, відновлювальні, формуючі;
- 3). ударні, змагальні, відновлювальні, передзмагальні;
- 4). втягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні, змагальні.

6.

В підготовці боксерів першого спортивного розряду та КМС застосовуються такі типи мезоциклів:

- 1) втягуючі, базові, передзмагальні, формуючі; 2) базові, передзмагальні, змагальні, відновлювальні; 3) втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, змагальні, відновлювальні; 4) втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні.

7.

Індивідуальна техніка боксу:

- 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.

8.

Техніка боксу. Виконання прямих ударів базується на застосуванні рухів тіла боксера:

- 1) поступальних 2) обертальних 3) поступально-обертальних

9.

Жеребкування учасників змагань здійснюють:

1) представник організації, яка проводить змагання; головний суддя, головний секретар у присутності офіційних представників команд-учасниць змагань;

2) судді, призначені головним суддею змагань;

3) головний секретар змагань;

4) представники федерації боксу (обласної, національної).

10.

До допоміжних вправ боксера відносяться такі, що дозволяють створити арсенал рухових навиків і вмінь, фізичного розвитку при застосуванні:

1) поштовх (кидання) різноманітних предметів (каміння, ядро) стоячи, сидячи, лежачи;

2) імітація ударів і захистів у строю в одну шеренгу;

3) імітація ударів і захистів у строю в дві шеренги;

4) індивідуальний урок з тренером.

11.

Тривалість двобою юнаків 15-16 років (1-й розряд та МС):

1). 4 раунди по 2 хв.

3). 3 раунди по 1,5 хв.

2). 2 раунди по 2 хв.

4). 3 раунди по 2 хв.

12.

Тривалість двобою юніорів і дорослих (1-й розряд і вище):

1). 4 раунди по 2 хв.

3). 5 раундів по 1,5 хв.

2). 3 раунди по 3 хв.

4). 4 раунди по 3 хв.

13.

Жеребкування учасників змагань. Графік складання пар. За умовою наявності 7 учасників у ваговій категорії. Яка кількість боксерів приймає участь в перший день змагань:

1). 2;

2). 4;

3). 5;

4). 6.

14.

Олімпійська система. Графік складання пар. 9 учасників змагань зважились у ваговій категорії. Яка кількість боксерів приймає участь в перший день змагань:

1). 2;

2). 4;

3). 6;

4). 8.

15.

Висота помосту рингу в аматорському боксі становить не вище:

1) 0,5 м

2) 0,7 м

3) 1,2 м

4) 1,3 м

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

(3 курс, 2 семестр)

1.

Ведення документації змагань, перевірку заявок на участь, складання списків пар боксерів здійснює:

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

2.

Вкажіть рівень взаємозв'язку між формами прояву швидкості у боксі (швидкість рухової реакції, швидкість поодинокого руху, частота рухів):

- 1) сильний взаємозв'язок;
- 2) середній рівень взаємозв'язку;
- 3) значний рівень взаємозв'язку;
- 4) недостовірний взаємозв'язок.

3.

Який діапазон обтяжень є найбільш ефективним при розвитку швидкісно-силових якостей боксерів першого спортивного розряду та КМС:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1). 70-90% від максимуму; | 3). 50-70% від максимуму; |
| 2). 30-50% від максимуму; | 4). 20-30% від максимуму. |

4.

Яка довжина сторони рингу (довжина канату рингу):

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1) мінімальна – 4,9 м; | максимальна – 6,1 м |
| 2) мінімальна – 5,5 м; | максимальна – 8 м |
| 3) мінімальна – 6 м; | максимальна – 8,8 м |
| 4) мінімальна – 7,5 м; | максимальна – 9,5 м |

5.

Місце глядачів від канатів рингу розташовується на відстані (метрів):

- | | | | |
|-------------|---------|---------|---------|
| 1). 3 – 4 м | 2). 5 м | 3). 6 м | 4). 7 м |
|-------------|---------|---------|---------|

6.

Найбільш сприятливий вік для розвитку швидкості:

- | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| 1). 9-10; | 2). 10-12; | 3). 13-14; | 4). 15-16. |
|-----------|------------|------------|------------|

7.

Згідно правил АІБА максимальний вік рефері в рингу не повинен перевищувати:

- 1) 40 років; 2) 50 років; 3) 60 років; 4) 70 років.

8.

Згідно правил АІБА одна пара боксерських рукавиць придатна для використання в змаганнях у:

- 1) 4 боях; 2) 6 боях; 3) 10 боях; 4) 12 боях.

9.

Яка загальнопринята послідовність вивчення окремих видів ударів в боксі?

1). Бокові удари; удари знизу; прямі удари; 2). Удари знизу; прямі удари; бокові удари; 3). Прямі удари; удари знизу; бокові удари; 4). Прямі удари; бокові удари; удари знизу.

10.

Техніка боксу. Виконання ударів збоку і знизу базуються на застосуванні рухів тіла боксерів:

- 1). поступальних
- 2). обертальних
- 3). поступально-обертальних

11.

Які джерела відіграють вирішальну роль в енергозабезпеченні роботи максимальної інтенсивності тривалістю до 15-30 сек?

- 1). Аеробні;
- 2). Анаеробні алактатні;
- 3). Анаеробні гліколітичні;
- 4). Анаеробні лактатні.

12.

Який вік є найбільш сприятливий для розвитку швидко-силових якостей?

- 1). 9-10;
- 2). 10-12;
- 3). 13-14;
- 4). 15-16.

13.

З якого віку можна приступати до активного розвитку сили і витривалості?

- 1). 3 13;
- 2). 3 14;
- 3). 3 15;
- 4). 3 16.

14.

Наймолодший чемпіон світу серед професіоналів у важкій вазі:

- 1). Флойд Паттерсон.
- 2). Майк Тайсон.
- 3). Рокки Марчиано.
- 4). Мохаммед Алі.

15.

В якому порядку формується динамічний стереотип у боксера?

- 1). Генералізація-концентрація-автоматизація;
- 2). Автоматизація-концентрація-генералізація;
- 3). Концентрація-автоматизація-генералізація;
- 4). Генералізація-автоматизація-концентрація.

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 3 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): methodical instructions and topics of control works. Nykytenko Anatoliy.