

**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 4 курсу

2019

© Никитенко А.О., 2014 рік

Загальні положення

Контрольна робота з «Теорії і методики обраного виду спорту» для студентів 4 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 четвертого курсу з тематики навчальної програми: сучасного стану розвитку боксу в Україні й світі, єдиної спортивної класифікації України, організаційно-правових засад діяльності спортивних шкіл, планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп боксерів на етапах багаторічної підготовки, керівництво спортивної школи та її фінансово-господарська діяльність, організація і проведення НДР.

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. Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації. (1 семестр)

1.

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.

2.

Для присвоєння звання кандидата у майстри спорту з боксу достатньо посісти:

- 1) 6 місце у Кубку України серед чоловіків та жінок;
- 2) 6 місце на чемпіонаті України серед юнаків;
- 3) 5 місце на чемпіонаті України серед дорослих;

4) 6 місце на чемпіонаті Збройних Сил України.

3.

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.

4.

Для виконання нормативу 2 спортивного розряду достатньо:

1. здобути протягом року 7 перемог над спортсменами 2 розряду.
2. здобути протягом року 5 перемог над спортсменами 2 розряду.
3. здобути протягом року 6 перемог над спортсменами 2 розряду.
4. здобути протягом року 3 перемоги над спортсменами 1 розряду.

5.

Для присвоєння 1 спортивного розряду з боксу необхідно:

1. зайняти 2 місце на чемпіонаті області.
2. посісти 5 місце на чемпіонаті України за умови проведення не менше двох боїв.

3. протягом року здобути 4 перемоги над спортсменами 1 розряду.
4. протягом року здобути 5 перемог над спортсменами 2 розряду.

6.

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

7.

Для присвоєння звання Майстра спорту України міжнародного класу з боксу достатньо посісти:

- 1) 1 місце на чемпіонаті Європи серед дорослих;
- 2) 6 місце на чемпіонаті світу серед дорослих;
- 3) 2 місце на чемпіонатах Європи та світу серед юніорів;
- 4) 9 місце на Олімпійських іграх.

8.

Для виконання нормативу 3 спортивного розряду достатньо:

1. здобути протягом року 7 перемог над спортсменами 3 розряду.
2. здобути протягом року 5 перемог над спортсменами 3 розряду.
3. здобути протягом року 6 перемог над спортсменами 3 розряду.
4. здобути протягом року 3 перемоги над спортсменами 2 розряду.

9.

Вага рукавичок у боксерів-аматорів надважкої вагової категорії становить:

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

10.

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).

11.

Який метод тренувань найбільш поширений в боксі?:

- 1) метод строго регламентованої вправи;
- 2) ігровий метод;
- 3) змагальний метод;
- 4) комбінований метод.

12.

Тривалість двобою юніорів і дорослих (початківці):

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1). 4 раунди по 2 хв. | 3). 3 раунди по 1,5 хв. |
| 2). 3 раунди по 3 хв. | 4). 4 раунди по 3 хв. |

13.

Тривалість двобою юнаків 15-16 років (початківці):

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1). 4 раунди по 2 хв. | 3). 3 раунди по 1 хв. |
| 2). 2 раунди по 2 хв. | 4). 3 раунди по 2 хв. |

14.

Яка форма швидкісних здібностей оцінюється латентним часом реагування:

- 1) швидкість поодинокого руху;
- 2) частота рухів;
- 3) швидкість рухової реакції;
- 4) комплексний прояв швидкості.

15.

Для виконання нормативу Майстер спорту України достатньо посісти:

- 1) 5 місце на чемпіонаті Європи або світу серед юніорів;
- 2) 2 місце на Універсіаді України серед дорослих;
- 3) 3 місце на чемпіонаті Збройних Сил України;
- 4) 2 місце на Всеукраїнських молодіжних іграх.

Змістовий модуль 2. Складові підготовки боксерів високої кваліфікації. (2 семестр)

1.

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.

2.

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. |
|-------------|-------------|-------------|-------------|

3.

З підвищенням кваліфікації боксерів вплив рівня загальної фізичної підготовленості на рівень спеціальної фізичної підготовленості:

- 1) посилюється прямо пропорційно;
- 2) значно знижується;

- 3) поступово знижується;
- 4) вплив відсутній.

4.

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи (годин) групи (1-й рік підготовки) на 3-му етапі багаторічної підготовки:

1. 14 год.
2. 18 год.
3. 20 год.
4. 24 год.

5.

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи (годин) групи (1-й рік підготовки) на 4-му етапі багаторічної підготовки:

1. 26 год
2. 28 год.
3. 32 год.
4. 34 год.

6.

Норми наповненості груп відділень ШВСМ (кількість боксерів) - 1-й рік підготовки: 1. 8 чол. 2. 10 чол. 3. 11 чол. 4. 12 чол.

7.

Норми наповненості груп відділень ШВСМ (кількість боксерів) - 2-й рік підготовки: 1. 8 чол. 2. 10 чол. 3. 11 чол. 4. 12 чол.

8.

Норми наповненості груп відділень (кількість боксерів) на 2-му етапі багаторічної підготовки - 1-й рік підготовки:

1. 8 чол.
2. 10 чол.
3. 11 чол.
4. 12 чол.

9.

Норми наповненості груп відділень (кількість боксерів) на етапі підготовки до вищих досягнень - 1-й рік: 1. 2 чол. 2. 3 чол. 3. 4 чол. 4. 6 чол.

10.

Назва груп боксерів-початківців ДЮСШ: 1. Групи попередньої підготовки. 2. Групи початкової підготовки. 3. Навчальні групи. 4. Групи базової підготовки.

11.

Назва груп боксерів на 2-му етапі багаторічної підготовки:

1. Навчальні групи. 2. Тренувальні групи. 3. Навчально-тренувальні групи. 4. Групи попередньої базової підготовки.

12.

Назва груп боксерів на 3-му етапі багаторічної підготовки:

1. Тренувальні групи. 2. Групи спортивного удосконалення. 3. Групи спеціалізованої базової підготовки. 4. Групи попередньої базової підготовки.

13.

Назва груп боксерів на 4-му етапі багаторічної підготовки:

1. Групи індивідуальної підготовки. 2. Групи спортивного удосконалення. 3. Групи вищої спортивної майстерності. 4. Групи підготовки до вищих досягнень.

14.

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи (годин) групи (1-й рік) на 1-му етапі багаторічної підготовки: 1. 4 год. 2. 6 год. 3. 8 год. 4. 10 г.

15.

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи (годин) групи (1-й рік підготовки) на 2-му етапі багаторічної підготовки:

1. 6 год. 2. 8 год. 3. 10 год. 4. 12 год.

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 / ANATOLIY 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 4 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.