

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

**Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств**

Теорія і методика спортивних двобоїв

(назва навчальної дисципліни)

## **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

**дисципліни за вибором**

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

факультети Фізичної культури і спорту, Педагогічної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

## **Залікові вимоги**

### **З ФЕХТУВАННЯ**

1. Що таке фехтування?
2. Як і коли виникло спортивне фехтування?
3. Різновиди спортивного фехтування та їх основні відмінності.
4. Фехтування на Олімпійських іграх.
5. Основні досягнення українських фехтувальників на міжнародних змаганнях.
6. Найвідоміші в Україні центри фехтування, тренери, спортсмени.
7. Основні групи бойових дій фехтувальників.
8. Підготовчі дії та їх характеристики.
9. Основні різновиди атак та їх характеристики.
10. Різновиди захистів та їх характеристики.
11. Пересування фехтувальника та їх характеристика.
12. Поняття про дистанцію, види дистанцій.
13. Зброя фехтувальника-рапіриста ( будова ).
14. Спорядження фехтувальника-рапіриста.
15. Основні правила техніки безпеки на заняттях з фехтування.
16. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються у заняттях фехтувальників.
17. Основи суддівства фехтувальних поєдинків рапіристів.
18. Суддівська термінологія.
19. Функції старшого судді.
20. Що таке тактичний пріоритет ( правота ).
21. Розміри поля бою та штрафні санкції за вихід за межі поля.

### **З БОКСУ**

1. Кулачні бої у стародавньому світі.
2. Англійський призовий бокс.
3. Олімпійські ігри. Результати участі боксерів України.

4. Чемпіонати світу боксерів-професіоналів. Результати участі боксерів України.
5. Бокс у Галичині. Фактори, що впливають на розвиток боксу.
6. Вплив занять боксом на організм юнаків. Особливості навчально-тренувального процесу і основні напрямки занять з боксерами-юнаками.
7. Профілактика травматизму.
8. Визначення техніки боксу, її класифікація. Термінологія.
9. Типова (стандартна), індивідуальна техніка дій боксерів.
10. Ситуаційні та індивідуальні комбінації ударів.
11. Послідовність навчання прямих ударів.
12. Причини виникнення помилок техніки рухів боксерів.
13. Взаємозв'язок технічної підготовленості боксерів з іншими сторонами їхньої підготовленості.
14. Класифікація техніки боксу.
15. Послідовність навчання й удосконалення техніки прямих ударів.
16. Підготовчі вправи для навчання техніки прямих ударів.
17. Методика навчання поодиноких ударів у голову й тулуб.
18. Захисти від поодиноких прямих ударів у голову й тулуб.
19. Методика навчання двоударних комбінацій з прямих ударів під однойменну й різнойменну ногу. Особливості оволодіння захистами від двоударних комбінацій.
20. Методика навчання триударних комбінацій з прямих ударів. Захисні дії.
21. Методика навчання чотириударних комбінацій з прямих ударів. Захисні дії.
22. Підготовчі вправи для оволодіння ударами збоку.
23. Методика навчання удару збоку лівою у голову. Захисні дії.
24. Методика навчання удару збоку лівою у тулуб. Захисні дії.
25. Методика навчання удару збоку правою у голову. Захисні дії.
26. Методика навчання удару збоку правою у тулуб. Захисні дії.

27. Методика навчання комбінацій з двох ударів збоку в голову. Захисні дії.
28. Особливості навчання ударів знизу.
29. Методика навчання техніки удару знизу правою в тулуб і голову. Захисні дії.
30. Методика навчання техніки удару знизу лівою в тулуб і голову. Захисні дії.
31. Методика навчання комбінацій ударів знизу правою в тулуб і голову. Захисні дії.
32. Методика навчання різнотипних комбінацій з двох ударів.
33. Характеристика бою на дальній дистанції.
34. Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки боксерів.
35. Індивідуальні манери ведення бою та способи протидії їм.
36. Планування бою у залежності від обсягу інформації про суперника.
37. Учасники змагань, їхні обов'язки і права.
38. Вимоги до місць проведення змагань.
39. Системи жеребкування учасників змагань. Графіки змагань.
40. Правила змагань для боксерів різного віку й кваліфікації.
41. Обов'язки судді у ринзі.
42. Визначення переможця рішенням суддів збоку.

### **З КАРАТЕ-ДО**

1. Значення та місце карате-до в сучасній системі фізичного виховання.
2. Характеристика карате-до як бойового мистецтва.
2. Карате-до як вид спортивного одноборства.
3. Основні напрями розвитку спортивного карате-до.
4. Структура та діяльність федерацій карате-до (WKF).
5. Роль і місце ІФК у підготовці спеціалістів карате-до.
6. Зародження та розвиток карате-до на Окінаві.
7. Розвиток карате-до у світі.

8. Зародження та розвиток карате-до в Україні.
9. Основи класифікації технічних прийомів та бойових дій у спортивному карате-до.
10. Класифікація стійок та пересувань.
11. Класифікація техніки ударів руками.
12. Класифікація техніки ударів ногами.
13. Класифікація техніки захисту в карате-до.
14. Класифікація кидкової техніки та підсічок.
15. Загальні основи правил суддівства змагань з карате-до.
16. Особливості морально-етичного виховання у східних одноборствах.
17. Система спортивних змагань у карате-до.
18. Матеріально-технічне забезпечення місць занять карате-до.
19. Матеріально-технічне забезпечення змагань у спортивному карате-до.

### **З РУКОПАШУ ГОПАК**

1. Гопак як ритуальний та військовий танок.
2. Рукопаш гопак як засіб фізичного виховання та вид спорту.
3. Морально-етичні засади українського рукопашу гопак.
4. Біомеханічні закономірності дій в українському рукопаші гопак.
5. Базові принципи руху у рукопаші гопак.
6. Методика навчання бойових положень.
7. Методика навчання і вдосконалення пересувань.
8. Основи техніки ударів руками.
9. Основи ударів ногами.
10. Техніка захисту.
11. Техніка боротьби.
12. Методика навчання і тренування в українському рукопаші гопак.
13. Особливості проведення змагань в українському рукопаші гопак.
14. Застосування ігрових методів у підготовці спортсменів.
15. Вимоги до техніки безпеки під час змагань.
16. Методика навчання пересування кроком.

17. Методика навчання пересування стрибком уперед, назад.
18. Методика застосування прийомів нападу кроком.
19. Методика навчання захистів від ударів руками.
20. Методика навчання захистів від ударів ногами.
21. Комплекс захисних дій в українському рукопаші гопак.