

УТВЕРЖДАЮ:  
Зав. кафедрой гимнастики и  
спортивных единоборств  
В.В. Абрамова

**ВОПРОСЫ**  
**к зачету по дисциплине**  
**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**  
**(БОКС)**

для студентов **I курса** очного и заочного отделений  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

1. Совершенствование техники специальных упражнений в стойке.
2. Правила соревнований и основы судейства в боксе.
3. Характеристика технической подготовки в боксе.
4. Средства и методы тактической подготовке в боксе.
5. Учебно-тренировочный спарринг и его значение для повышения спортивного мастерства.
6. Специальные упражнения боксера в парах (2-3 примера).
7. Основные причины спортивных травм на тренировках по боксу.
8. Обманные действия в боксе, значения их применения, привести пример.
9. Варианты комбинаций из двух, трех и четырех ударных серий в атаке.
10. Вольные упражнения в парах, характеристика и значение.
11. Комплекс ОФП в тренировочном процессе.
12. Комплекс СФП в тренировочном процессе.
13. Защиты в ближнем бою, характеристика и значение
14. Методы совершенствование техники специальных упражнений в паре.
15. Методы развития скоростно-силовых качеств боксера в процессе тренировки.
16. Развития силы в тренировочном процессе.
17. История развития бокса в ПМР.

**Основная литература:**

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов-на-Дону, 2005
2. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента. – М., 2006.

**Дополнительная литература:**

1. Батлер Ф. Наследство чемпионов. – М., 1992.
2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. – М.: Из-во: Перемена, 2007.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
4. Аман Атилов. Современный бокс. Практическое руководство. – М., 2003.
5. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйнбах В. Последний раунд. – М.: ФиС, 1990.
7. Ширяев А.Г. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
8. Шаненков ЮМ. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зав. кафедрой гимнастики и  
спортивных единоборств  
В.В. Абрамова

**ВОПРОСЫ**  
**к зачету по дисциплине**  
**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**  
**(БОКС)**

для студентов **II** курса очного и заочного отделений  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

1. Методы развития специальной выносливости боксёра.
2. Методы развития силы у боксёра.
3. Упражнения общей физической подготовки боксёров.
4. Упражнения специальной физической подготовки боксёров.
5. Ближняя дистанция в боксе.
6. Средняя дистанция в боксе.
7. Дальняя дистанция в боксе.
8. Классификация ударов в боксе.
9. Техника выполнения защиты с применением ноги и туловищам.
10. Обманные действия в боксе.
11. Упражнения на мешке, характеристика и значение.
12. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок в боксе.

**Основная литература:**

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов-на-Дону, 2005
2. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента. – М., 2006.

**Дополнительная литература:**

1. Батлер Ф. Наследство чемпионов. – М., 1992.
2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. – М.: Из-во: Перемена, 2007.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
4. Аман Атилов. Современный бокс. Практическое руководство. – М., 2003.
5. Хусяинов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэймбах В. Последний раунд. – М.: ФиС, 1990.
7. Ширяев А.Г. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
8. Шаненков ЮМ. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зав. кафедрой гимнастики и  
спортивных единоборств  
В.В. Абрамова

**ВОПРОСЫ**  
**к зачету по дисциплине**  
**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**  
**(БОКС)**

для студентов **III курса** очного и заочного отделений  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

1. Задачи и содержание занятий на этапе начальной подготовки в боксе.
2. Задачи и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе в боксе.
3. Задачи и содержание занятий на этапе спортивного совершенствования в боксе.
4. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы начальной подготовки (первый, второй год занятий).
5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учебно-тренировочных групп разных годов подготовки.
6. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для группы начальной подготовки (первый, второй год занятий).
7. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учебно-тренировочных групп разных годов подготовки.
8. Контрольные упражнения по технической подготовке для группы начальной подготовки.
9. Контрольные упражнения по технической подготовке для учебно-тренировочных групп.
10. Вводная и подготовительная часть учебно-тренировочного занятия по боксу.
11. Основная часть учебно-тренировочного занятия по боксу.
12. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия по боксу.
13. Морально-волевая и психологическая подготовка в боксе.
14. Теоретическая подготовка в боксе.
15. Составление и ведение судейской документации в боксе.
16. Основы рационального питания спортсменов-единоборцев. Весовой режим в боксе. Методы сгонки и набора веса.

**Основная литература:**

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов-на-Дону, 2005
2. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента. – М., 2006.

**Дополнительная литература:**

1. Батлер Ф. Наследство чемпионов. – М., 1992.
2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. – М.: Из-во: Перемена, 2007.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
4. Аман Атилов. Современный бокс. Практическое руководство. – М., 2003.
5. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйнбах В. Последний раунд. – М.: ФиС, 1990.
7. Ширяев А.Г. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
8. Шаненков Ю.М. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зав. кафедрой гимнастики и  
спортивных единоборств  
В.В. Абрамова

**ВОПРОСЫ**  
**к экзамену по дисциплине**  
**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**  
**(БОКС)**

для студентов **III курса** очного и заочного отделений  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

1. Совершенствование техники специальных упражнений в стойке.
2. Правила соревнований и основы судейства.
3. Характеристика технической подготовки в боксе.
4. Средства и методы применения тактической подготовке в боксе.
5. Повышение спортивного мастерства в процессе учебно-тренировочном спарринге.
6. Специальные упражнения в парах в процессе тренировки.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках по боксу.
8. Обманные действия в боксе, значения их применения, привести пример.
9. Применения комбинаций из двух, трех и четырех ударных серий в атаки.
10. Вольные упражнения в парах.
11. Комплекс ОФП в тренировочном процессе.
12. Комплекс СФП в тренировочном процессе.
13. Применения защиты в ближнем бою.
14. Методы совершенствование техники специальных упражнений в паре.
15. Методы развития скоростно-силовых качеств боксера в процессе тренировки.
16. Методы развития специальной выносливости боксёра.
17. Методы развития силы у боксёра.
18. Методы развития специальной выносливости у боксёра.
19. Упражнения общей физической подготовки боксёров.
20. Упражнения специальной физической подготовки боксёров.
21. Ближняя дистанция в боксе.
22. Средняя дистанция в боксе.
23. Дальняя дистанция в боксе.
24. Классификация и систематика ударов.
25. Техника выполнения защиты с применением ноги и туловищам.
26. Сколько времени нужно уделять спаррингу.
27. Обманные действия в боксе.
28. Совершенствования спортсмена с помощью упражнения на мешке.
29. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок.
30. Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков.
31. Основные задачи, стоящие перед учебными группами III разряда.
32. Основные задачи, стоящие перед учебными группами II и I разряда.
33. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы начальной подготовке (первый год занятий).
34. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы III разряда
35. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы II и I разряда.
36. Контрольные упражнения по технической подготовке для группы начальной подготовки, III разряда, II и I разряда.
37. Вводная часть учебно-тренировочного занятия.
38. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.
39. Основная часть учебно-тренировочного занятия.

40. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.
41. Морально-волевая и психологическая подготовка.
42. Теоретическая подготовка.
43. Составление и ведение судейской документации в избранном виде единоборств.
44. Основы рационального питания спортсменов-единоборцев. Весовой режим в спортивных единоборствах. Методы сгонки и набора веса.

#### **Основная литература:**

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. – Ростов-на-Дону, 2005
2. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента. – М., 2006.

#### **Дополнительная литература:**

1. Батлер Ф. Наследство чемпионов. – М., 1992.
2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. – М.: Из-во: Перемена, 2007.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
4. Аман Атилов. Современный бокс. Практическое руководство. – М., 2003.
5. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйнбах В. Последний раунд. – М.: ФиС, 1990.
7. Ширяев А.Г. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
8. Шаненков ЮМ. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982.