

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

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

для студентов I курса дневного и заочного отделений
направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

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. 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. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйлбах 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 дневного и заочного отделений
направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Методы развития специальной выносливости боксёра.
2. Методы развития силы у боксёра.
3. Методы развития специальной выносливости у боксёра.
4. Упражнения общей физической подготовки боксёров.
5. Упражнения специальной физической подготовки боксёров.
6. Ближняя дистанция в боксе.
7. Средняя дистанция в боксе.
8. Дальняя дистанция в боксе.
9. Классификация и систематика ударов.
10. Техника выполнения защиты с применением ноги и туловищам.
11. Сколько времени нужно уделять спаррингу.
12. Обманные действия в боксе.
13. Совершенствования спортсмена с помощью упражнения на мешке.

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. Хусьянов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйбх 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 зачету по дисциплине
«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»
(БОКС)

для студентов **III** курса дневного и заочного отделений
направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков.
2. Основные задачи, стоящие перед учебными группами III разряда.
3. Основные задачи, стоящие перед учебными группами II разряда.
4. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы начальной подготовке (первый год занятий).
5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы III разряда
6. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы II и I разряда.
7. Контрольные упражнения по технической подготовке для группы начальной подготовки, III разряда, II и I разряда.
8. Вводная часть учебно-тренировочного занятия.
9. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.
10. Основная часть учебно-тренировочного занятия.
11. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.
12. Морально-волевая и психологическая подготовка.
13. Теоретическая подготовка.

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. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйлбах 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** дневного и заочного отделений
направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

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 атаке.
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. Развития силы в тренировочном процессе.
17. История развития бокса в П.М.Р.
18. Методы развития специальной выносливости боксёра.
19. Методы развития скоростной выносливости у боксёра.
20. Методы развития специальной выносливости у боксёра.
21. Упражнения общей физической подготовки боксёров.
22. Упражнения специальной физической подготовки боксёров.
23. Ближняя дистанция в боксе.
24. Средняя дистанция в боксе.
25. Дальняя дистанция в боксе.
26. Классификация и систематика ударов.
27. Техника выполнения защиты с применением ног и туловищам.
28. Сколько времени нужно уделять спаррингу.

29. Обманные действия в боксе.
30. Совершенствования спортсмена с помощью упражнения на мешке.
31. Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков.
32. Основные задачи, стоящие перед учебными группами III разряда.
33. Основные задачи, стоящие перед учебными группами II разряда.
34. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы начальной подготовке (первый год занятий).
35. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы III разряда
36. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для группы II и I разряда.
37. Контрольные упражнения по технической подготовке для группы начальной подготовки, III разряда, II и I разряда.
38. Вводная часть учебно-тренировочного занятия.
39. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.
40. Основная часть учебно-тренировочного занятия.
41. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.
42. Морально-волевая и психологическая подготовка.
43. Теоретическая подготовка.

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. Хусьянов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.
6. Штэйлбах В. Последний раунд. – М.: ФиС, 1990.
7. Ширяев А.Г. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
8. Шаненков Ю.М. Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982.