

ТЕСТ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ».

*Подготовил:
тренер-преподаватель по боксу Говзман А.
М.*

Вопрос теста:

Длительность одного раунда в профессиональном боксе?

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: 180 секунд

Вариант ответа 2: 150 секунд

Вариант ответа 3: 120 секунд

Вариант ответа 4: 200 секунд



Вопрос теста:

Удар, которым чаще нокаутируют в профессиональном боксе.

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: правый кросс

Вариант ответа 2: апперкот

Вариант ответа 3: левый боковой

Вариант ответа 4: свинг



Вопрос теста:

Самый малозначимый фактор во всех весовых категориях, за исключением тяжелого веса.

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: техника

Вариант ответа 2: тактика

Вариант ответа 3: гонорары

Вариант ответа 4: рост

Вариант ответа 5: рич

Вариант ответа 6: вес

Вариант ответа 7: индекс массы тела

Вариант ответа 8: допинг



Вопрос теста:

Выбери среди перечисленных относительно слабый и малоэффективный удар.

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: кросс

Вариант ответа 2: хук

Вариант ответа 3: апперкот

Вариант ответа 4: свинг



Вопрос теста:

Как называется высшая весовая категория в профессиональном боксе. Варианты ответа:

Вариант ответа 1: супертяжелая

Вариант ответа 2: тяжелая

Вариант ответа 3: высшая

Вариант ответа 4: вторая тяжелая



Вопрос теста:

Самый короткий удар.

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: кросс

Вариант ответа 2: хук

Вариант ответа 3: апперкот

Вариант ответа 4: джеб



Вопрос теста:

По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе? Варианты ответа:

Вариант ответа 1: по свистку

Вариант ответа 2: удар гонка



Вопрос теста:

Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: Главный судья.

Вариант ответа 2: Секундант.

Вариант ответа 3: Хронометрист.

Вариант ответа 4: Секретарь.



Вопрос теста:

Что в соревновании принимается за основу при распределении боксеров по категориям?

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: вес

Вариант ответа 2: рост

Вариант ответа 3: объем талии

Вариант ответа 4: объем кулака



Вопрос теста:

Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: шаг назад

Вариант ответа 2: шаг вперед

Вариант ответа 3: шаг влево

Вариант ответа 4: шаг вправо



Вопрос теста:

Какой из этих ударов в боксе наносится снизу согнутой рукой, чаще всего в подбородок?

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: джеб

Вариант ответа 2: кросс

Вариант ответа 3: апперкот

Вариант ответа 4: хук



Вопрос теста:

Панч – это...?

Варианты ответа:

Вариант ответа 1: прямой сильный удар

Вариант ответа 2: прямой длинный удар

Вариант ответа 3: боковой сильный удар

Вариант ответа 4: прямой удар в туловище



- Проанализируй ответы весте с тренером.
- Исправь ошибки.

