*Набор 2021*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(бокс)»**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

***ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета  очной формы обучения,  к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «15» июня 2021 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «15» июня 2021 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «26» мая 2021 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Андреянова Е.М., ст. преподаватель \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Архарова А.Г., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Богатырев Ю.А., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сирош И.А., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2 - Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-5 - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

ОПК-6 - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-8 - Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.

ОПК-9 - Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК-10 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

ОПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ОПК-12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки.

ОПК-13 - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-14 - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.

ОПК-15 - Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-16 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ОПК-17 - Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

ОПК-18 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-19 - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-1.1.** **Знает** историю и современное состояние бокса его место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; положения теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по боксу; систему оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся боксом; содержание и технику комплексного контроля и учета в спортивной подготовке боксеров; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации.  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия физической культурой и спортом в рамках сферы образования.  **ОПК-1.3.** **Имеет опыт** планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки; планирования занятий физической культурой и спортом в рамках образования; составления индивидуального календаря спортивных соревнований по боксу; периодического и текущего контроля результатов исполнения индивидуальных планов спортивной подготовки боксеров; анализа показателей самоконтроля боксеров; анализа результатов выступлений боксеров в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-2.1.** **Знает** методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, задатки, способности, связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки; значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность «спортивной ориентации»; методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации; порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; порядок отбора занимающихся в спортивную команду; теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в боксе (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).  **ОПК-2.2.** **Умеет** выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; реализовывать систему отбора в боксе; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий боксом; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в боксе по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам).  **ОПК-2.3**. **Имеет опыт** проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; проведения тестирования подготовленности занимающихся; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; организации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды по боксу; набора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий с боксерами; технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения; технологии профессионального спортивного совершенствования в боксе; приемы и способы  рациональной техники бокса при выполнении  комплексов по специальной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; средства спортивной тренировки боксеров и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы техники упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по боксу; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс».  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения тренировочных занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; объяснять технику выполнения упражнений по боксу; демонстрировать приемы и способы рациональной техники бокса при выполнении комплексов по специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения специальных упражнений; использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в боксе.  **ОПК-3.3.** **Имеет опыт** проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применения методики обучения и совершенствования техники выполнения специальных и соревновательных упражнений;  проведения тренировочных занятий с боксерами, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в  боксе, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности боксеров;  проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом особенностей бокса; подбора методов тренировки с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий боксеров; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; методики развития физических качеств средствами бокса; комплексы упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); различные формы проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; методики оценки развития физических качеств и функциональных возможностей боксеров; методики контроля развития физических качеств боксеров при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; методики контроля физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и занятий по физической культуре, типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; методы стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся.  **ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой бокса; разрабатывать комплексы по общефизической подготовке боксеров (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей боксеров; осуществлять контроль и анализ функциональных возможностей спортсменов и обучающихся; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формировать у занимающихся состояние готовности к соревнованиям, самонастройку, сосредоточение внимания и мобилизации; осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности.  **ОПК-4.3. Имеет опыт** подбораметодик на развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта «бокс»; выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; оценки развития физических качеств и функциональных возможностей боксеров; контроля развития физических качеств боксеров при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; контроля физического, функционального и психического состояния спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностики типичных симптомов перетренированности и перенапряжения; использования системы методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в боксе; технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных упражнений в боксе; цель, задачи и содержание курса по боксу; программы спортивной подготовки по боксу; специфику деятельности специалиста по боксу в различных сферах физической культуры и спорта; характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; средства и методы технической и тактической подготовки в боксе; технологии спортивной тренировки в боксе; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по боксу; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по боксу; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по боксу, и физкультурных мероприятий; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований; основные направления физкультурной деятельности, особенности организации и проведения физкультурных мероприятий.  **ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в боксе со спортсменами различной квалификации; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; использовать в своей деятельности терминологию бокса; анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по боксу с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по боксу в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства бокса с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать основные двигательные действия бокса, специальные и подводящие упражнения; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по боксу; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении упражнений, определять их причины, индивидуализировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов и обучающихся; применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды по боксу; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям и физкультурным мероприятиям; планировать и организовывать подготовку физкультурных мероприятий.  **ОПК–5.3. Имеет опыт** организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в боксе со спортсменами различной квалификации; выполнения и демонстрации основных двигательных действий; проведения тренировочных занятий с боксерами, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в боксе, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности боксеров; проведения занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой подготовительных и специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды по боксу; проведения тренировочных занятий по боксу по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, в том числе процедур допинг-контроля; планирования и организации подготовки физкультурных мероприятий. |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-6.1. Знает** основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся; ценностные основы взаимодействия и общения, ценности физической культуры и спорта, этики (в т.ч., спортивной этики, концепции Олимпизма); основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.  **ОПК-6.2. Умеет** решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-6.3. Имеет опыт** воспитания у спортсменов личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения во время занятий физической культурой и спортом; анализа педагогических ситуаций, определения причин их возникновения и способы их решения; определения интересов и потребностей занимающихся, показывать роль и значение изучаемого материала, выполняемой деятельности в реализации личных планов; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-7 | **ПДО**  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-7.1. Знает** роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни; теоретические основы организации физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий; передовой опыт физкультурно-спортивной деятельности; основные направления физкультурно-спортивной деятельности, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; способы и методы пропаганды здорового образа жизни.  **ОПК-7.2. Умеет** проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; планировать проведение физкультурно-спортивных мероприятий; разрабатывать программу физкультурно-спортивных мероприятий; собирать и анализировать информацию в области физкультурно-спортивной деятельности; изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; использовать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей; осуществлять анализ организации физкультурно-спортивной деятельности, подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; пропагандировать среди населения различные формы занятий как фактора здорового образа жизни и активного отдыха.  **ОПК-7.3. Имеет опыт** формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; составления программы проведения физкультурно-спортивного мероприятия с учетом его целей и задач; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-спортивных мероприятий; изучения и обобщения передового спортивного опыта физкультурно-спортивной деятельности; оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности; нормирования нагрузки с учетом возраста и пола занимающихся при организации и проведении занятий с целью рекреации и формирования навыков здорового образа жизни; пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха. |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-8.1.** **Знает** содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в боксе; антидопинговые правила; методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; программу спортивной подготовки по боксу; особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по боксу; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по боксу; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; принципы и методы организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.2.** **Умеет** определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в боксе; координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях; организовывать психологическую поддержку спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.3. Имеет опыт** информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в боксе; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологической поддержки занимающегося в период соревнований; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедуру допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период. |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-9.1. Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы; уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутый спортсменами спортивной сборной команды РФ; технологии профессионального спортивного совершенствования в боксе; адаптацию и закономерности ее формирования у спортсменов и обучающихся при различных нагрузках; программу спортивной подготовки по боксу; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной подготовки в боксе; модельные характеристики подготовленности по боксу и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации; индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зону поддержания высших спортивных результатов занимающегося; показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося; приемы и методы восстановления спортсменов и обучающихся после физических нагрузок; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по боксу; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований по боксу; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.  **ОПК-9.2.** **Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в боксе; определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося; производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании; формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности; использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, на включение в состав спортивных сборных команд РФ по боксу; использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося; вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния спортсмена и обучающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося; оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании; производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании.  **ОПК-9.3. Имеет опыт** анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в боксе; моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям; выбора тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологическая поддержка занимающегося в период соревнований; анализа и разбора с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников; анализа эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной команды. |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по боксу; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленнсти, правила техники безопасности при их выполнении; методики обучения технике упражнений в боксе, правила техники безопасности при их выполнении; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по боксу; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по боксу; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по боксу.  **ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности; обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по боксу; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.  **ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по боксу; измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по боксу; обеспечения безопасности при проведении учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | **ОПК-11.1. Знает** нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения.  **ОПК-11.2. Умеет** планировать и проводить антидопинговые мероприятия; осуществлять работу с выбранной целевой аудиторией; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств; представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам.  **ОПК-11.3. Имеет опыт** проведения работы по предотвращению применения допинга; подготовки и проведения информационных антидопинговых мероприятий, способствующих раскрытию, сдерживанию и предотвращению случаев применения допинга в спорте; выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля; обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности; проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств. |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов; средства и методы диагностики уровня физического развития, физической подготовленности боксеров и их функционального состояния; методики педагогического контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности боксеров; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в боксе; содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов; методики медико-биологического тестирования, психодиагностики и психокоррекции спортсмена.  **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, интерпретировать результаты контроля; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию; использовать систему нормативов и методики контроля физической и технической подготовленности занимающихся боксом; использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся боксом; анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося боксом; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду.  **ОПК-12.3. Имеет опыт** контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов; проведения антропометрических исследований; проведения тестирования различных сторон подготовленности занимающихся боксом; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля боксеров; мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. |
| ОПК-13 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в боксе; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; методики педагогического, медико-биологического и психологического тестирования; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности.  **ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в боксе; использовать результаты педагогических, психологических и медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок индивида и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; нормировать, осуществлять контроль и коррекцию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации; использовать и модифицировать системы показателей для контроля, оценки и коррекции тренировочного процесса в боксе; использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в боксе; нормирования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок в боксе; анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки боксеров; анализа и обобщение контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, контроль коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-14.1. Знает** функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности; нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; способы убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества участников в процессе спортивной подготовки; этику деловой переписки и делового общения.  **ОПК-14.2. Умеет** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации; соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; организовывать взаимодействие и взаимообмен данными тренеров, специалистов по подготовке спортсменов спортивной команды в тренировочном и соревновательном процесс; взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального спортивного сообщества, родителями (законными представителями) занимающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных занимающихся и (или) тренировочной группы с соблюдением норм профессиональной этики; вести деловую переписку и деловое общение.  **ОПК-14.3. Имеет опыт** организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования; соблюдения нравственных и этических норм в процессе коммуникации; организации работы тренерского состава спортивной команды, взаимодействия тренеров и специалистов спортивной команды по подготовке спортивной команды; организации взаимодействия специалистов по антидопинговому обеспечению с работниками системы спортивной подготовки; деловой переписки и делового общения. |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования; актуальные направления научных исследований в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования; критерии оценки эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования; роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; методы сбора, систематизации и статистической обработки информации; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; порядок составления и оформления научной работы, научной статьи, правила цитирования.  **ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования; проводить экспериментальные исследования по апробации разработанных методик; использовать апробированные методики, проводить обследования и определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающихся; самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в боксе; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования; применять методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в боксе; интерпретировать результаты собственных исследований в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования.  **ОПК-15.3. Имеет опыт** проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки боксеров и сфере образования; проведения экспериментальных исследований по апробации разработанных методик; использования методик по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых – средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; положения хартии международной олимпийской организации; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по боксу; правила вида спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; нормативные требования к планированию спортивной подготовки по боксу; нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития бокса; локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по боксу в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям; основы российского и международного антидопингового законодательства.  **ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; использовать нормативно-правовые документы в различных видах (формах) физкультурно-спортивной деятельности; вести отчетную документацию по отбору занимающихся на различных этапах спортивной подготовки; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях по боксу; оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.  **ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм в профессиональной деятельности; оформления тренировочной документации на различных этапах спортивной подготовки согласно нормативно-правовым документам; подготовки заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по боксу, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований по боксу; характеристику соревнований по боксу; правила и судейство соревнований по боксу; материально-техническое обеспечение соревнований по боксу; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по боксу; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; антидопинговые правила; содержание календаря спортивных соревнований; состав участников спортивного соревнования, состав главной судейской коллегии по боксу и функции спортивных судей, положение или регламент и программу спортивных соревнований, правила проведения жеребьевки участников спортивного соревнования; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; виды и организацию соревнований по боксу.  **ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по боксу и осуществлять их судейство; составлять положение о соревновании, смету расходов, отчеты и т.п.; обеспечивать очередность выхода участников спортивного соревнования согласно стартовому протоколу или программе спортивного соревнования; обеспечивать информационное взаимодействие между участниками и организаторами спортивного соревнования; информировать участников спортивного соревнования об организационных вопросах спортивного соревнования; проводить жеребьевку участников спортивного соревнования; пользоваться контроль-измерительными приборами; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по боксу; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.  **ОПК-17.3. Имеет опыт** организации и судейства соревнований по боксу; разработки по мере необходимости документации для проведения соревнований: подготовки положения о соревновании, составление программы спортивного соревнования, составление сметы расходов и т.п.; участия в судействе спортивных соревнований по боксу; контроля прохождения спортсменом формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур. |
| ОПК-18 | **ПДО**  **А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.  **В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ. | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации; локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; основные источники и методы поиска информации, необходимой для разработки программно-методического обеспечения; возможности использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по сопровождению подготовки спортсменов, включая современные методы и инновационные технологии.  **ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; вести учебную, плановую документацию, документацию спортивного зала на бумажных и электронных носителях; планировать содержание методического обеспечения подготовки спортсменов; использовать информационно-коммуникационные технологии для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформлять и представлять методические материалы по обеспечению подготовки спортсменов; анализировать занятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками.  **ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; ведения документацией, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы; планирования содержания методического обеспечения подготовки спортсменов; использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформления и представления методического материала по обеспечению подготовки спортсменов; посещения и анализа занятий, проводимых педагогическими работниками. |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | **ОПК-19.1. Знает** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в боксе; требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для занятий физической культурой и спортом; нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий по боксу, занятий физической культурой, спортивных соревнований по боксу и физкультурных мероприятий; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудования в процессе занятий физической культурой и спортом; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.  **ОПК-19.2. Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в боксе и использовать их для решения поставленных задач; выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях физической культурой и спортом, соревнованиях по боксу и физкультурных мероприятиях; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.  **ОПК-19.3. Имеет опыт** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в боксе; составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря; выявления неисправности спортивных объектов и инвентаря. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 1656 часов (46 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-10 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: четные семестры – экзамен, нечетные семестры – зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 6 семестре (очная форма обучения), в 8 семестре (заочная форма обучения).

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **776** | **72** | **108** | **136** | **108** | **60** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе:  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 232 | 24 | 24 | 40 | 36 | 20 | 36 | 30 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*  Семинары | | 126 | 14 | 16 | 18 | 16 | 12 | 12 | 20 | 18 |
| Методические занятия, практические занятия, учебная практика | | 418 | 34 | 68 | 78 | 56 | 28 | 60 | 70 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **880** | **108** | **144** | **152** | **108** | **84** | **108** | **60** | **116** |
| *В том числе подготовка к экзамену* | | *72* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** | **216** | **180** | **180** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **6** | **5** | **5** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **16** | **16** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **92** | **92** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **3** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общая характеристика бокса | История возникновения и современное состояние бокса. Классификация, систематика и терминология. |
| 2 | Основы техники и тактики бокса | Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в боксе. Методы тренировки. Виды тактики индивидуальный подход в построении тактики. |
| 3 | Теория и методика обучения боксу | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях боксом. Предупреждение и исправление ошибок. |
| 4 | Развитие физических и психических качеств средствами бокса | Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. |
| 5 | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях боксом | Характеристика залов для занятий боксом. Перечень необходимого оборудования для занятий боксом. Причины травматизма при занятиях боксом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности |
| 6 | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований. Антидопинговые правила. |
| 7 | Основы организации и построения занятий боксом. Восстановительные мероприятия и внетренировочные факторы в подготовки боксеров | Содержание занятий для начинающих (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки. |
| 8 | НИРС | Виды научных работ. Источники информации. Организация и проведение педагогического эксперимента. Оформление и защита учебных научных работ. |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | С | СРС |
| 1. | Общая характеристика бокса | 28 | 58 | 20 | 100 | 206 |
| 2. | Основы техники и тактики бокса | 30 | 50 | 8 | 110 | 198 |
| 3. | Теория и методика обучения боксу | 44 | 60 | 8 | 110 | 222 |
| 4. | Развитие физических и психических качеств средствами бокса | 40 | 50 | 20 | 100 | 210 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях боксом | 40 | 50 | 20 | 100 | 210 |
| 6. | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | 10 | 50 | 10 | 100 | 170 |
| 7. | Основы организации и построения занятий боксом. Восстановительные мероприятия и внетренировочные факторы в подготовки боксеров | 20 | 50 | 20 | 100 | 190 |
| 8. | НИРС | 20 | 50 | 20 | 160 | 250 |
| **Итого:** | | **232** | **418** | **126** | **880** | **1656** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | С | СРС |
| 1. | Общая характеристика бокса | 4 | 14 | 4 | 240 | 262 |
| 2. | Основы техники и тактики бокса | 4 | 14 | 4 | 280 | 302 |
| 3. | Теория и методика обучения боксу | 10 | 12 | 8 | 224 | 254 |
| 4. | Развитие физических и психических качеств средствами бокса | 4 | 12 | 4 | 160 | 180 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях боксом | 2 | 8 | 2 | 92 | 104 |
| 6. | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий | 2 | 10 | 2 | 100 | 114 |
| 7. | Основы организации и построения занятий боксом. Восстановительные мероприятия и внетренировочные факторы в подготовки боксеров | 4 | 8 | 4 | 130 | 146 |
| 8. | НИРС | 6 | 24 | 6 | 258 | 294 |
| **Итого:** | | **36** | **102** | **34** | **1484** | **1656** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Бокс. Теория и методика : учебник / под ред. Ю. А. Шулики. - М. : Советский спорт, 2009. - 767 с. : ил. | 20 | 1 |
|  | Теория и методика бокса : учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009.- 264 с.: ил. | 41 | 1 |
|  | Киселев В. А.   Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров : учебное пособие / В. А. Киселев. - М. : Физическая культура, 2006. - 119 с. : ил. - библиогр.: с. 100-119. - ISBN 5-9746-0026-6 : 106.00. | 10 | - |
|  | Санников В. А.   Теоретические и методические основы подготовки боксера : учебное пособие / В. А. Санников, В. В. Воропаев. - М. : Физическая культура, 2006. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 245-249. - ISBN 5-9746-0047-9 : 186.00: 28.52. | 11 | - |
|  | Калмыкова Е. В.Теория и методика бокса : учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. - М. : Физическая культура, 2009. - 264 с. : ил. | 40 | 2 |
|  | Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М.: Академия, 2007. - 234 с. : ил. | 78 | 1 |
|  | Акопян А. О. Бокс: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А. О. Акопян [и др.]. - 2-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт, 2007. - 71 с. : ил. | 45 | 1 |
|  | Качурин А. И.   Бокс в системе физической культуры студента : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Качурин. - М. : Физкультура и Спорт, 2006. - 342 с. : ил. - Библиогр.: с. 341-342. - ISBN 5-278-00804-0 : 684.20. | 5 | - |
|  | Горюнов, А. И. Бокс: ретроспектива, достижения и перспективы развития : учебно-методическое пособие / А. И. Горюнов ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2008. - Библиогр.: с. 42. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бакулев, С. Е. Индивидуально-типологическое прогнозирование результатов в боксе : учебное пособие / С. Е. Бакулев ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2000. - Библиогр.: с. 47-50. - ISBN 5-7065-0462-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бакулев, С. Е. Методика формирования технического арсенала боксеров на этапе начальной подготовки : учебно-методическое пособие / С. Е. Бакулев, А. Е. Бакулев ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - 55 с. - Библиогр.: с. 53-54. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Горюнов, А. И. Профессиональный и любительский бокс история возникновения, развития и сравнительный анализ : учебное пособие / А. И. Горюнов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 112. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бакулев, С. Е. Рациональное питание и регулирование веса в боксе : учебно-методическое пособие / С. Е. Бакулев, А. И. Горюнов, А. В. Калинин ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2006. - ил. - Библиогр.: с. 68-69. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Попов, В. П. Формирование предстартовых состояний боксеров : учебное пособие / В. П. Попов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001. - табл. - Библиогр.: с. 59-67. - ISBN 5-7065-0472-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Соловьев, П. Ю. Совершенствование подготовки юных боксеров : учебно-методическое пособие / П. Ю. Соловьев ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 45-50. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Осколков, В. А. Методика обучения боксеров сильному встречному удару, основанная на повышении специфического суставного и мышечного чувства "опорности" : учебно-методическое пособие / В. А. Осколков ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: с. 60-74. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Психология в современном боксе : учебное пособие / Каз. акад. спорта и туризма. - Алматы, 2017. - Библиогр.: с. 137-138. - ISBN 978-601-7601-52-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Быченков, С. В. Бокс. Страницы истории любительского бокса СССР (1926–1992 гг.) : учебное пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 213 c. — ISBN 978-5-4487-0593-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87201.html> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бокс в трёх стойках : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации / С. П. Селезнёв, А. И. Качурин, В. В. Созинов, В. В. Гаврилов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 60 c. — ISBN 978-5-9500182-0-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78354.html>  (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. №348 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87560.html>  (дата обращения: 03.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование : учебно-методическое пособие / З. М. Хусяйнов, А. И. Гаракян, К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 72 c. — ISBN 978-5-906846-952. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71683.html>  (дата обращения: 13.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Байкулбаев, Б. С. Восстановительные средства в боксе : учебное пособие / Б. С. Байкулбаев. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 66 c. — ISBN 978-601-04-0439-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58632.html>  (дата обращения: 13.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования : учебник / В. И. Филимонов. - М. : Инсан, 2001. - 396 с. : ил. | 3 | 1 |
|  | Атилов А. А. Школа бокса для начинающих / А. А. Атилов. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 221 с. : ил. | 10 | - |
|  | Бокс: учебник для институтов физической культуры / под ред. И. П. Дегтярева. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 287 с. : ил. | 13 | 2 |
|  | Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с. : ил | 10 | 2 |
|  | Лаптев А. П. Управление тренированностью боксеров / А. П. Лаптев, В. А. Лавров, П. Г. Левитан. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 104 с. | 3 | 0 |
|  | Котешев В. Е. Теория и практика бокса : учебное пособие / В. Е. Котешев, В. А. Макаров ; КубГАФК. - Краснодар : Юг, 2001. - 158 с. | 2 | 0 |
|  | Бокс : энциклопедия : А-Я / сост. В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М. : Человек, 2011. - 655 с. : ил. | 4 | 0 |
|  | Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00. | 50 | - |
|  | Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45. | 50 | - |
|  | Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы : учебно-методичекое пособие / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева. - Малаховка, 2017. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. - М., 2017. - 247 с. | 50 | - |
|  | Бакулев, С. Е. Основы приемов бокса для подразделений специального назначения МВД РФ : учебное пособие / С. Е. Бакулев, П. И. Заев, В. М. Князев ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2001. - ISBN 5-7065-0321-Х. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Филиппов, С. С. Менеджмент в профессиональном боксе : монография / С. С. Филиппов, С. И. Микаэлян. - Санкт-Петербург, 2011. - ил. - Библиогр.: с. 162-175. - ISBN 978-5-91021-024-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кузьмин, В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 172 c. — ISBN 978-5-7638-3942-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/84135.html](http://www.iprbookshop.ru/84135.html%20) (дата обращения: 03.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Бокс : энциклопедия / Е. Н. Богоявленский, В. А. Марков, Л. Д. Гончаров [и др.] ; составители В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. — Москва : Человек, Олимпия, 2011. — 688 c. — ISBN 978-5-903639-26-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27596.html](http://www.iprbookshop.ru/27596.html%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Федерация бокса России <http://www.boxing-fbr.ru/>
14. Международная ассоциация любительского бокса <https://www.aiba.org/>
15. **Материально-техническое обеспечение дисциплины** 
    1. **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного боксерского зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы (до 150 кг) | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 10 |
| 3. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 4. | Груша боксерская пневматическая | штук | 1 |
| 5. | Лапа боксерская | пар | 1 |
| 6. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 7. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 8. | Ринг боксерский (7x 7 м) на помосте | комплект | 1 |
| 9. | Секундомер | штук | 1 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 12. | Урна - плевательница | штук | 2 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой боксеров.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет).

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) поединков ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по боксу с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта*

*(бокс)»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(бокс)»**

Направление подготовки:

49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №8 от «26» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой \_В.С. Беляев\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.О.Ф /подпись

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | Индикаторы достижения |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Планирует, учитывает и анализирует результаты занятий физической культуры и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования **(составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп; составляет план-конспект по ОФП для обучающихся; отвечает на зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | Знает теоретические аспекты проведения спортивного отбора, спортивной ориентации в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы проведения занятий по физической культуре и спорту в сфере спортивной подготовки, сфере образования **(отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов **(составляет комплексы специальных упражнений по ОФП и СФП в составе плана-конспекта для спортсменов).**  Применяет на занятиях комплексы упражнений, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся **(составляет комплексы упражнений по ОФП в составе плана-конспекта для обучающихся).** |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы развития физических качеств и факторы повышающие функциональные возможности спортсменов и обучающихся,  современные технологии психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся **(разрабатывает план-конспект занятия по ОФП).** |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | Знает различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; правила прохождения формальных процедур для обеспечения участия спортсменов и обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации **(составляет плана-конспекта по обучению (совершенствованию) технике выполнения соревновательных упражнений).** |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает особенности ведения воспитательной работы с занимающимися физической культурой и спортом **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-7 | **ПДО**  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | Знает приемы и способы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности; способы и методы пропаганды здорового образа жизни **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает методику анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся **(отвечает на коллоквиуме, зачете).** |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения тренировочного занятий и соревнований **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга **(отвечает на индивидуальный опрос, экзамене, защищает реферат).** |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | Знает методики контроля, измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов **(защита реферата, отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-13  Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе полученных результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля.  Знает методики контроля воспитательной работы **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности с соблюдением профессиональной этики **(отвечает на зачете, защита реферата).** |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | Знает средства, методы и технологию организации научного исследования, способы обработки результатов исследования и анализа полученных данных **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, защита реферата, проходит тестирование).** |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Ориентируется в нормативных правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает правила и судейство спортивных соревнований; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения спортивных соревнований **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Планирует спортивные соревнования **(составляет положение о соревнованиях).** |
| ОПК-18 | **ПДО**  **А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.  **В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ. | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации **(отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |

1. **Типовые задания:**
2. ***Вопросы для зачета:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

1. Место бокса в Государственной системе физического воспитания.
2. Организационная структура и управление развитием бокса.
3. Зарождение бокса как вида спорта.
4. Возникновение и развитие бокса в России.
5. Состояние и развитие бокса в настоящее время.
6. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных боксеров.
7. Классификация, систематика и терминология бокса.
8. Общие понятия с техники бокса как совокупности приемов защиты и нападения.
9. Характеристика основных элементов техники боксера: боевой стойки, передвижений, ударов, защит.
10. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней, ближней.
11. Критерии эффективности техники бокса стилевые особенности техники. Индивидуальные особенности техники.
12. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.
13. Особенности техники боксеров-левшей.
14. Оценка эффективности тактики.
15. Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.
16. Взаимосвязь техники и тактики с физической, волевой и интеллектуальной подготовкой.
17. Тактика боев в турнике и ее планирование.
18. Тактическое руководство секунданта в процессе турнира.
19. Понятие о тактической подготовленности.
20. Понятие о физической подготовленности боксера (работоспособность).
21. Особенности воспитания силы у боксеров.
22. Воспитание быстроты и точности.
23. Воспитание выносливости.
24. Воспитание ловкости.
25. Воспитание гибкости.
26. Равновесие и методика его воспитания.
27. Принципы формирования и развития психических качеств и процессов, необходимых боксеру.
28. Этапы психической подготовки.
29. Волевая подготовка.

**2 курс**

1. Анатомо-морфологические особенности подростков 12-13 лет.
2. Анатомо-морфологические особенности юношей 14-15 лет.
3. Особенности учебно-спортивной работы с юношами 14-15 лет.
4. Виды состязаний. Допуск участников.
5. Весовая категория. Порядок взвешивания.
6. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары.
7. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.
8. Цели и задачи обучения и воспитания юношей боксеров.
9. Формы организации занятий.
10. Методы обучения.
11. Инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу.
12. Инвентарь и оборудование зала бокса.
13. Эксплуатация помещений.
14. Организационные формы проведения набора в секции бокса.
15. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы с юношами.
16. Составление документации для секции бокса.
17. Техника выполнения специальных упражнений.
18. Методика обучения тактическим действиям.
19. Методика использования условных и вольных боев в подготовке боксера – новичка.
20. Методические приемы варьирования тренировочной нагрузки.
21. Варьирование объемов тренировочной нагрузки.
22. Варьирование интенсивностью тренировочной нагрузки.
23. Тренировочная нагрузка на различных этапах подготовки.
24. Выбор темы исследования.
25. Определение цели и задач.
26. Методы исследований, используемые в боксе.

**3 курс**

1. Методические особенности подготовки боксеров-юношей и юниоров.
2. Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом.
3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции».
4. Факты, дополняющие тренировку.
5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции.»
7. Применения принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
8. Ведущие спортсооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.
9. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».
10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.
12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».
13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксера-юноши и юниора.
15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя.»
16. Методика применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
17. Техническое оборудование мест соревнований по боксу.
18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на дальней дистанции».
19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировки боксера-юноши и юниора.
20. Планирование и организация соревнований по боксу.
21. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции.»
22. Методические особенности тренировки силы у боксеров-юношей и юниоров.
23. Проведение соревнований по боксу.
24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».
25. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.
26. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров-юношей и юниоров, и их организация, и проведение.
27. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».
28. Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
29. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомствах и сборной команде России.
30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера-левши.»
31. Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров-юношей и юниоров.
32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.
33. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции.»
34. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров-юношей и юниоров.
35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.
36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции.»
37. Роль и значение общефизической подготовки боксеров-юношей и юниоров.
38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.
39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксеров, обладающего сильным ударом.
40. Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовке боксеров-юношей и юниоров.
41. Требования, предъявленные к спортивным сооружениям, при проведении соревнований по боксу.
42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксеров, предпочитающего контратакующую форму ведения боя.
43. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров-юношей и юниоров.
44. Требования, предъявленные к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.
45. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно-атакующего боксера.»
46. Интеллектуальная подготовка боксеров-юношей и юниоров.
47. Система отбора и моделирования спортивной деятельности в боксе.
48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».
49. Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, ВУЗах, техникумах и др.
50. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров-юношей и юниоров.
51. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атак».
52. Особенности тренировочных нагрузок для боксеров-юношей и юниоров.
53. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
54. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции.»
55. Тренер как педагог и воспитатель.
56. Организация совместной деятельности и взаимодействия участников в сфере физической культуры и спорта.
57. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
58. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции.»
59. Личные качества тренера.
60. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
61. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование защитных действий в ближнем бою.
62. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.
63. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.
64. Составить план воспитательной работы на год с боксерами-юношами и юниорами.
65. Применение принципа систематически и последовательности при обучении и тренировке боксера-юноши и юниора.
66. Особенности тренировки силы у боксеров-юношей и юниоров.
67. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».
68. Назвать и проанализировать наиболее значительное состояние по боксу в текущем году.
69. Особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.
70. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров-юношей и юниоров на открытом воздухе».
71. Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров-юношей и юниоров.
72. Особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
73. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров-юношей и юниоров в спортивном зале.»
74. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.
75. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами-юношами и юниорами.
76. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров-юношей и юниоров методом «круговой тренировки».
77. Новые структуры по управлению и развитию бокса в России.
78. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера-юноши и юниора.
79. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров-юношей и юниоров».

**4 курс**

1. Состояние и развитие бокса в настоящее время.
2. Педагогическое мастерство тренера по боксу.
3. Психологическое руководство тренера в работе с боксерами старших разрядов.
4. Учет физиологических. Психологических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов при обучении боксеров различного возраста. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами старших разрядов.
5. Особенности подготовки боксеров старших спортивных разрядов к матчевым и турнирным соревнованиям.
6. Построение предсоревновательного этапа подготовки с учетом устойчивого календаря соревнований.
7. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния чрезмерной возбудимости.
8. Методические приемы и средства контроля послесоревновательного возбуждения у боксеров сразу после окончания боя.
9. Особенности подготовки боксеров старших разрядов к матчевым встречам и турнирным соревнованиям.
10. Методика анализа боев и турнирных соревнований с боксерами после соревнований.
11. Роль и значение психических. Функциональных и двигательных качеств боксера в подготовке к выступлению в соревнованиях.
12. Методы и средства определение уровня готовности боксера на предсоревновательном этапе.
13. Психологическая настройка и управление психическим состоянием боксера перед боем, в ходе боя и после боя.
14. Психологические воздействия в перерывах между боями и организация условий для нервно-психического восстановления.
15. Организация и особенности проведения предсоревновательного сбора, сбора по ОФП, СФП, оздоровительного сбора, восстановительного сбора.
16. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки.
17. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных (восстановительных и соревновательных) этапах в процессе многоцикловой годичной подготовки боксеров.
18. Основные компоненты психической подготовки боксера в предсоревновательный период.
19. Общие методы проведения занятий по физической подготовке боксеров старших разрядов.
20. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке.
21. Сила в боксе и методы ее воспитания.
22. Скоростные качества боксера и методы их воспитания.
23. Специальная выносливость и методы ее воспитания.
24. Ловкость боксера и методы ее воспитания.
25. Воспитание гибкости и динамического равновесия боксера.
26. Основные методические приемы обучения техники бокса новичка.
27. Школа бокса, как один из методических приемов повышения технической подготовленности боксера.
28. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.
29. Классификация, систематика и терминология в боксе.
30. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.
31. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.
32. Особенности технико-тактических действий против боксера-левши в связи с фактором двигательной и функциональной асимметрии.
33. Комплексная подготовка.
34. Система отбора в боксе, этапы отбора, отбор в команде различного ранга.
35. Планирование спортивного совершенствования боксеров старших разрядов.
36. Особенности контроля и учета подготовленности боксеров сборных команд.

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

1. Место бокса в Государственной системе физического воспитания.
2. Организационная структура и управление развитием бокса.
3. Зарождение бокса как вида спорта.
4. Возникновение и развитие бокса в России.
5. Состояние и развитие бокса в настоящее время.
6. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных боксеров.
7. Классификация, систематика и терминология бокса.
8. Общие понятия с техники бокса как совокупности приемов защиты и нападения.
9. Характеристика основных элементов техники боксера: боевой стойки, передвижений, ударов, защит.
10. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней, ближней.
11. Критерии эффективности техники бокса стилевые особенности техники. Индивидуальные особенности техники.
12. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.
13. Особенности техники боксеров-левшей.
14. Оценка эффективности тактики.
15. Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.
16. Взаимосвязь техники и тактики с физической, волевой и интеллектуальной подготовкой.
17. Тактика боев в турнике и ее планирование.
18. Тактическое руководство секунданта в процессе турнира.
19. Понятие о тактической подготовленности.
20. Понятие о физической подготовленности боксера (работоспособность).
21. Особенности воспитания силы у боксеров.
22. Воспитание быстроты и точности.
23. Воспитание выносливости.
24. Воспитание ловкости.
25. Воспитание гибкости.
26. Равновесие и методика его воспитания.
27. Принципы формирования и развития психических качеств и процессов, необходимых боксеру.
28. Этапы психической подготовки.
29. Волевая подготовка.

**2 курс**

1. Анатомо-морфологические особенности подростков 12-13 лет.
2. Анатомо-морфологические особенности юношей 14-15 лет.
3. Особенности учебно-спортивной работы с юношами 14-15 лет.
4. Виды состязаний. Допуск участников.
5. Весовая категория. Порядок взвешивания.
6. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары.
7. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.
8. Цели и задачи обучения и воспитания юношей боксеров.
9. Формы организации занятий.
10. Методы обучения.
11. Инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу.
12. Инвентарь и оборудование зала бокса.
13. Эксплуатация помещений.
14. Организационные формы проведения набора в секции бокса.
15. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы с юношами.
16. Составление документации для секции бокса.
17. Техника выполнения специальных упражнений.
18. Методика обучения тактическим действиям.
19. Методика использования условных и вольных боев в подготовке боксера – новичка.
20. Методические приемы варьирования тренировочной нагрузки.
21. Варьирование объемов тренировочной нагрузки.
22. Варьирование интенсивностью тренировочной нагрузки.
23. Тренировочная нагрузка на различных этапах подготовки.
24. Выбор темы исследования.
25. Определение цели и задач.
26. Методы исследований, используемые в боксе.

**3 курс**

1. Методические особенности подготовки боксеров-юношей и юниоров.
2. Оборудование зада бокса и летней площадки для занятий боксом.
3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции».
4. Факты, дополняющие тренировку.
5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции.»
7. Применения принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
8. Ведущие спортсооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.
9. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».
10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.
12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».
13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксера-юноши и юниора.
15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя.»
16. Методика применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
17. Техническое оборудование мест соревнований по боксу.
18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на дальней дистанции».
19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировки боксера-юноши и юниора.
20. Планирование и организация соревнований по боксу.
21. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции.»
22. Методические особенности тренировки силы у боксеров-юношей и юниоров.
23. Проведение соревнований по боксу.
24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».
25. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.
26. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров-юношей и юниоров, и их организация, и проведение.
27. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».
28. Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
29. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомствах и сборной команде России.
30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера-левши.»
31. Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров-юношей и юниоров.
32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.
33. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции.»
34. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров-юношей и юниоров.
35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.
36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции.»
37. Роль и значение общефизической подготовки боксеров-юношей и юниоров.
38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.
39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксеров, обладающего сильным ударом.
40. Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовке боксеров-юношей и юниоров.
41. Требования, предъявленные к спортивным сооружениям, при проведении соревнований по боксу.
42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксеров, предпочитающего контратакующую форму ведения боя.
43. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров-юношей и юниоров.
44. Требования, предъявленные к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.
45. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно-атакующего боксера.»
46. Интеллектуальная подготовка боксеров-юношей и юниоров.
47. Система отбора и моделирования спортивной деятельности в боксе.
48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».
49. Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, ВУЗах, техникумах и др.
50. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров-юношей и юниоров.
51. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атак».
52. Особенности тренировочных нагрузок для боксеров-юношей и юниоров.
53. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
54. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции.»
55. Тренер как педагог и воспитатель.
56. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
57. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции.»
58. Личные качества тренера.
59. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
60. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование защитных действий в ближнем бою.
61. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.
62. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.
63. Составить план воспитательной работы на год с боксерами-юношами и юниорами.
64. Применение принципа систематически и последовательности при обучении и тренировке боксера-юноши и юниора.
65. Особенности тренировки силы у боксеров-юношей и юниоров.
66. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».
67. Назвать и проанализировать наиболее значительное состояние по боксу в текущем году.
68. Особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.
69. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров-юношей и юниоров на открытом воздухе».
70. Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров-юношей и юниоров.
71. Особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
72. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров-юношей и юниоров в спортивном зале.»
73. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.
74. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами-юношами и юниорами.
75. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров-юношей и юниоров методом «круговой тренировки».
76. Новые структуры по управлению и развитию бокса в России.
77. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера-юноши и юниора.
78. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров-юношей и юниоров».

**4 курс**

1. Состояние и развитие бокса в настоящее время.
2. Педагогическое мастерство тренера по боксу.
3. Психологическое руководство тренера в работе с боксерами старших разрядов.
4. Учет физиологических. Психологических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов при обучении боксеров различного возраста. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами старших разрядов.
5. Особенности подготовки боксеров старших спортивных разрядов к матчевым и турнирным соревнованиям.
6. Построение предсоревновательного этапа подготовки с учетом устойчивого календаря соревнований.
7. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния чрезмерной возбудимости.
8. Методические приемы и средства контроля послесоревновательного возбуждения у боксеров сразу после окончания боя.
9. Особенности подготовки боксеров старших разрядов к матчевым встречам и турнирным соревнованиям.
10. Методика анализа боев и турнирных соревнований с боксерами после соревнований.
11. Роль и значение психических. Функциональных и двигательных качеств боксера в подготовке к выступлению в соревнованиях.
12. Методы и средства определение уровня готовности боксера на предсоревновательном этапе.
13. Психологическая настройка и управление психическим состоянием боксера перед боем, в ходе боя и после боя.
14. Психологические воздействия в перерывах между боями и организация условий для нервно-психического восстановления.
15. Организация и особенности проведения предсоревновательного сбора, сбора по ОФП, СФП, оздоровительного сбора, восстановительного сбора.
16. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки.
17. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных (восстановительных и соревновательных) этапах в процессе многоцикловой годичной подготовки боксеров.
18. Основные компоненты психической подготовки боксера в предсоревновательный период.
19. Общие методы проведения занятий по физической подготовке боксеров старших разрядов.
20. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке.
21. Сила в боксе и методы ее воспитания.
22. Скоростные качества боксера и методы их воспитания.
23. Специальная выносливость и методы ее воспитания.
24. Ловкость боксера и методы ее воспитания.
25. Воспитание гибкости и динамического равновесия боксера.
26. Основные методические приемы обучения техники бокса новичка.
27. Школа бокса, как один из методических приемов повышения технической подготовленности боксера.
28. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.
29. Классификация, систематика и терминология в боксе.
30. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.
31. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.
32. Особенности технико-тактических действий против боксера-левши в связи с фактором двигательной и функциональной асимметрии.
33. Комплексная подготовка.
34. Система отбора в боксе, этапы отбора, отбор в команде различного ранга.
35. Планирование спортивного совершенствования боксеров старших разрядов.
36. Особенности контроля и учета подготовленности боксеров сборных команд.

**5 курс**

1. Педагогическое мастерство тренера по боксу.
2. Психологическое руководство тренера в работе с боксерами старших разрядов.
3. Особенности подготовки боксеров старших спортивных разрядов к матчевым и турнирным соревнованиям.
4. Построение предсоревновательного этапа подготовки с учетом устойчивого календаря соревнований.
5. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния чрезмерной возбудимости.
6. Методические приемы и средства контроля послесоревновательного возбуждения у боксеров сразу после окончания боя.
7. Методика анализа боев и турнирных соревнований с боксерами после соревнований.
8. Психологическая настройка и управление психическим состоянием боксера перед боем, в ходе боя и после боя.
9. Психологические воздействия в перерывах между боями и организация условий для нервно-психического восстановления.
10. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки.
11. Школа бокса, как один из методических приемов повышения технической подготовленности боксера.
12. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.
13. Классификация, систематика и терминология в боксе.
14. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.
15. Комплексная подготовка.
16. Система отбора в боксе, этапы отбора, отбор в команде различного ранга.
17. Особенности контроля и учета подготовленности боксеров сборных команд.
18. Классификация техники нападения в боксе.
19. Направленность и содержание общеподготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксёров.
20. Направленность и содержание специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксёров.
21. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности формирования индивидуальной манеры ведения боя.
22. Питание боксёров высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.
23. Особенности ведения боя на дальней и средней дистанции.
24. Значение и содержание игрового и соревновательного методов спортивной тренировки в боксе.
25. Задачи психологической подготовки в боксе. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки боксера.
26. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной спортивной подготовки боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Перечислите и дайте характеристику основным разделам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.
27. Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
28. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
29. ***Объемные требования к экзамену.***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

1. Бокс в Государственной системе физического воспитания.
2. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
3. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП и т.п. сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.
4. Бокс в Единой Всероссийской спортивной классификации.
5. Роль спортивной науки в развитии Бокса.
6. Психологические средства и методы восстановления.
7. Система спортивной подготовки и соревнований в боксе.
8. Тактическая подготовка в боксе.
9. Международная федерация бокса (AIBA):история создания, структура. Европейская федерация бокса - ЕАБA.
10. Техника выполнения специальных упражнений в боксе.
11. Возникновение и развитие бокса как вида спорта.
12. Теоретическая основа методики обучения.
13. Характеристика тренировочного процесса в боксе.
14. Сильнейшие боксеры России с 1885 по 1914 гг.
15. Правила и судейство соревнований по боксу.
16. Современные достижения российских и зарубежных боксеров.
17. Двигательная техника прямых и боковых ударов.
18. Врачебный контроль, спортивные травмы у боксеров и их предупреждение.
19. Программные и нормативные основы бокса.
20. Классификация средств и методов восстановления.
21. Педагогические средства и методы восстановления.
22. Медико-биологические средства и методы восстановления.
23. Основные направления развития бокса в стране.
24. Система спортивной подготовки и соревнований в боксе
25. Общие основы техники боксерских упражнений.
26. Биомеханическая характеристика техники отдельных упражнений.
27. Федерация бокса России, порядок и содержание работы.
28. Классификация и терминология в боксе.
29. Создание первого кружка любителей бокса.
30. Методика обучения технике бокса.
31. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.
32. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.
33. Участие советских боксеров в Международных соревнованиях.
34. Режим питания и энерготраты боксеров.

**2 курс**

1. Классификация, систематика и терминология в боксе.
2. Анализ организации и проведение урока в боксе.
3. Техника упражнений и методика обучения в боксе.
4. Основы педагогических умений и навыков в учебно-тренировочном процессе боксеров.
5. Правила соревнований по боксу. Антидопинговые правила.
6. Основы техники бокса.
7. Составление плана конспекта урока.
8. Некоторые критерии оценки техники бокса.
9. Планирование и организация исследований в боксе.
10. Характеристика методики обучения в боксе.
11. Особенности организации и проведения УИРС в боксе.
12. Механизм формирования двигательного навыка.
13. Основные направления и задачи НИР в боксе.
14. Технические средства обучения.
15. Анализ и контроль подготовки в боксе.
16. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
17. Критерии учета объема и интенсивности в боксе.
18. Обучение технике бокса.
19. Периоды спортивной тренировки.
20. Обучение технике передвижений.
21. Виды планирования в боксе.
22. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в боксе.
23. Основные средства и методы тренировки в боксе.
24. Классификация, систематика терминология бокса.
25. Анатомо-морфологические характеристики боксеров.
26. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в боксе.
27. Методика тренировки на этапе НП.
28. Достоинства и недостатки различных методов упражнений.
29. Методика развития быстроты.
30. Особенности организации и проведения УИРС в боксе.
31. Цель, задачи НИР студентов.
32. Выбор тематики квалифицированной работы.
33. Структура курсовой работы.
34. Методы срочной и отставленной информации.
35. Анатомо-морфологические характеристики.
36. Цели, задачи и структура тренировочного процесса.
37. Методы развития силы.

**3 курс**

1. Оборудование помещений для занятий боксом.
2. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.
3. Основные методы развития быстроты.
4. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
5. Общая структура многолетней спортивной подготовки.
6. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях.
7. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.
8. Организация и проведение соревнований по боксу.
9. Начальная подготовка в боксе.
10. Организация и проведение открытого ринга.
11. Педагогическая характеристика тренера. Тренер как педагог и воспитатель.
12. Цель, задачи и организация учебно-тренировочных сборов.
13. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.
14. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
15. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся боксом.
16. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика.
17. Влияние занятий боксом на формирование органов, систем и функций организма подростков.
18. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
19. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
20. Физические качества, необходимые для бокса.
21. Планирование спортивной тренировки.
22. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей.
23. Женский бокс: перспективы, отличие от мужской.
24. Одаренность, талант, упорство, воля и др. качества в боксе
25. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса.
26. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
27. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
28. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.
29. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
30. Причины возникновения ошибок и способы их устранения на начальном этапе обучения.
31. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
32. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.
33. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
34. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения.
35. Научно-исследовательская работа в боксе.
36. Наполняемость групп начальной подготовки, количество занимающихся на начальном этапе подготовки.
37. Основные направления научного поиска.
38. Структура квалификационной работы студента.
39. Составление документации для контроля за уровнем подготовленности.
40. Этапы спортивного мастерства.

**4 курс**

1. Итоги выступления отечественных боксеров на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
2. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.
3. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
4. Управление, планирование и учет работы.
5. Тактические схемы выступления на соревнованиях.
6. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
7. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
8. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой
9. Анализ и контроль подготовки боксеров.
10. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
11. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.
12. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
13. Вариативность тренировочной нагрузки.
14. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
15. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
16. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
17. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
18. Современные и информационные технологии на службе спорта.
19. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
20. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
21. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
22. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
23. Содержание тренировочной нагрузки на этапе спортивного долголетия.
24. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
25. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
26. Основы обучения и методики тренировки.
27. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
28. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
29. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
30. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
31. Система спортивных соревнований.
32. Цель, задачи и структура подготовки.
33. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
34. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля.
35. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
36. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества силы, быстроты, выносливости.
37. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
38. Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

1. Бокс в Государственной системе физического воспитания.
2. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
3. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП и т.п. сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.
4. Бокс в Единой Всероссийской спортивной классификации.
5. Роль спортивной науки в развитии Бокса.
6. Психологические средства и методы восстановления.
7. Система спортивной подготовки и соревнований в боксе.
8. Тактическая подготовка в боксе.
9. Международная федерация бокса (AIBA):история создания, структура. Европейская федерация бокса - ЕАБA.
10. Техника выполнения специальных упражнений в боксе.
11. Возникновение и развитие бокса как вида спорта.
12. Теоретическая основа методики обучения.
13. Характеристика тренировочного процесса в боксе.
14. Сильнейшие боксеры России с 1885 по 1914 гг.
15. Правила и судейство соревнований по боксу.
16. Современные достижения российских и зарубежных боксеров.
17. Двигательная техника прямых и боковых ударов.
18. Врачебный контроль, спортивные травмы у боксеров и их предупреждение.
19. Программные и нормативные основы бокса.
20. Классификация средств и методов восстановления.
21. Педагогические средства и методы восстановления.
22. Медико-биологические средства и методы восстановления.
23. Основные направления развития бокса в стране.
24. Система спортивной подготовки и соревнований в боксе
25. Общие основы техники боксерских упражнений.
26. Биомеханическая характеристика техники отдельных упражнений.
27. Федерация бокса России, порядок и содержание работы.
28. Классификация и терминология в боксе.
29. Создание первого кружка любителей бокса.
30. Методика обучения технике бокса.
31. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.
32. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.
33. Участие советских боксеров в Международных соревнованиях.
34. Режим питания и энерготраты боксеров.

**2 курс**

1. Классификация, систематика и терминология в боксе.
2. Анализ организации и проведение урока в боксе.
3. Техника упражнений и методика обучения в боксе.
4. Основы педагогических умений и навыков в учебно-тренировочном процессе боксеров.
5. Правила соревнований по боксу.
6. Основы техники бокса.
7. Составление плана конспекта урока.
8. Некоторые критерии оценки техники бокса.
9. Планирование и организация исследований в боксе.
10. Характеристика методики обучения в боксе.
11. Особенности организации и проведения УИРС в боксе.
12. Механизм формирования двигательного навыка.
13. Основные направления и задачи НИР в боксе.
14. Технические средства обучения.
15. Анализ и контроль подготовки в боксе.
16. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
17. Критерии учета объема и интенсивности в боксе.
18. Обучение технике бокса.
19. Периоды спортивной тренировки.
20. Обучение технике передвижений.
21. Виды планирования в боксе.
22. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в боксе.
23. Основные средства и методы тренировки в боксе.
24. Классификация, систематика терминология бокса.
25. Анатомо-морфологические характеристики боксеров.
26. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в боксе.
27. Методика тренировки на этапе НП.
28. Достоинства и недостатки различных методов упражнений.
29. Методика развития быстроты.
30. Особенности организации и проведения УИРС в боксе.
31. Цель, задачи НИР студентов.
32. Выбор тематики квалифицированной работы.
33. Структура курсовой работы.
34. Методы срочной и отставленной информации.
35. Анатомо-морфологические характеристики.
36. Цели, задачи и структура тренировочного процесса.
37. Методы развития силы.

**3 курс**

1. Оборудование помещений для занятий боксом.
2. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.
3. Основные методы развития быстроты.
4. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
5. Общая структура многолетней спортивной подготовки.
6. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях.
7. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.
8. Организация и проведение соревнований по боксу.
9. Начальная подготовка в боксе.
10. Организация и проведение открытого ринга.
11. Педагогическая характеристика тренера. Тренер как педагог и воспитатель.
12. Цель, задачи и организация учебно-тренировочных сборов.
13. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.
14. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
15. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся боксом.
16. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика.
17. Влияние занятий боксом на формирование органов, систем и функций организма подростков.
18. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
19. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
20. Физические качества, необходимые для бокса.
21. Планирование спортивной тренировки.
22. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей.
23. Женский бокс: перспективы, отличие от мужской.
24. Одаренность, талант, упорство, воля и др. качества в боксе
25. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса.
26. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
27. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
28. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.
29. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
30. Причины возникновения ошибок и способы их устранения на начальном этапе обучения.
31. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
32. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.
33. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
34. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения.
35. Научно-исследовательская работа в боксе.
36. Наполняемость групп начальной подготовки, количество занимающихся на начальном этапе подготовки.
37. Основные направления научного поиска.
38. Структура квалификационной работы студента.
39. Составление документации для контроля за уровнем подготовленности.
40. Этапы спортивного мастерства.

**4 курс**

1. Итоги выступления отечественных боксеров на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
2. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.
3. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
4. Управление, планирование и учет работы.
5. Тактические схемы выступления на соревнованиях.
6. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
7. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
8. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой
9. Анализ и контроль подготовки боксеров.
10. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
11. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.
12. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
13. Вариативность тренировочной нагрузки.
14. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
15. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
16. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
17. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
18. Современные и информационные технологии на службе спорта.
19. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
20. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
21. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
22. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
23. Содержание тренировочной нагрузки на этапе спортивного долголетия.
24. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
25. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
26. Основы обучения и методики тренировки.
27. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
28. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
29. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
30. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
31. Система спортивных соревнований.
32. Цель, задачи и структура подготовки.
33. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
34. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля.
35. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
36. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества силы, быстроты, выносливости.
37. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
38. Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.

**5 курс**

1. Отечественные боксёры на Олимпийских играх.
2. Бокс в отечественной системе физического воспитания.
3. Техника бокса. Общие понятия. Техника нападения и техника обороны.
4. Атака, как одно из основных действий боксёра.
5. Контратака, как одно из основных действий боксёра.
6. Маневренные действия (дистанционные, фронтальные, фланговые) боксёра.
7. Тактика бокса. Общие понятия. Тактические (подготовительные, разведывательные, обманные) действия боксёра.
8. Классификация техники нападения в боксе. Составьте конспект основной части учебно-тренировочного занятия, где решается задача – обучить технике нанесения прямых ударов в голову юношей 10-12 лет.
9. Техника обороны в боксе. Составьте конспект основной части учебно-тренировочного занятия, где решается задача – обучить технике защитных действий от прямых ударов в голову боксеров в группах начальной подготовки.
10. Средства и методы развития быстроты в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты боксеров в группах начальной подготовки.
11. Средства и методы развития общей выносливости в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития общей выносливости боксера 15-16 лет.
12. Средства и методы развития координационных способностей в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития координационных способностей боксера.
13. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств боксеров в тренировочных группах (ПК-8).
14. Средства и методы развития гибкости в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости боксеров в группах начальной подготовки.
15. Средства и методы развития специальной выносливости в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости боксеров в тренировочных группах.
16. Средства и методы развития силовых способностей в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей боксеров в группах совершенствования спортивного мастерства.
17. Направленность и содержание общеподготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксёров. Составьте план 14-дневного общеподготовительного этапа предсоревновательного мезоцикла для боксеров тренировочной группы.
18. Направленность и содержание специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксёров. Составьте план 14-дневного специально-подготовительного этапа предсоревновательного мезоцикла для боксеров тренировочной группы.
19. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности формирования индивидуальной манеры ведения боя. Составьте план-конспект основной части учебно-тренировочного занятия с задачей – бой против боксера-темповика.
20. Система жеребьевки боксеров. Составьте регламент проведения поединков для любой весовой категории на 4 дня для 11 боксеров.
21. Питание боксёров высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.
22. Особенности ведения боя на дальней и средней дистанции. Составьте комплекс подводящих упражнений для ведения боя на ближней дистанции для боксеров тренировочной группы.
23. «Школа бокса», как основной методический приём обучения технике бокса.
24. Значение и содержание игрового и соревновательного методов спортивной тренировки в боксе. Приведите примеры подвижных игр для развития физических качеств боксера, для совершенствования технической и тактической подготовленности в боксе.
25. Последовательность обучения двигательным действиям по этапам. Составьте конспект основной части учебно-тренировочного занятия с боксерами начальной группы где решается задача – обучить технике передвижений.
26. Задачи психологической подготовки в боксе. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки боксера.
27. Основные методические приёмы обучения техники бокса в группах начальной подготовки. Охарактеризуйте методику обучения вашему излюбленному удару на примере одного тренировочного занятия.
28. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной спортивной подготовки боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Перечислите и дайте характеристику основным разделам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.
29. Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
30. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
31. ***Экзаменационные билеты.***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

БИЛЕТ №1

1. Бокс в советской системе физического воспитания.
2. Определение понятия и характеристика индивидуальной манеры ведения боя боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Общая характеристика техники бокса.
2. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Классификация, систематика, терминология бокса.
2. Особенности ведения боя на дальней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Тактика бокса: основные понятия. Тактическое мышление боксера.
2. Проведение подготовительной части занятия, направленного на совершенствование типовой техники прямых ударов и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Актуальные вопросы развития бокса (итоги спортивного года).
2. Проведение основной части занятий, направленного на совершенствование типовой техники прямых ударов и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Общая характеристика бокса как вида спорта.
2. Проведение заключительной части занятия, направленного на совершенствование типовой техники прямых ударов и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

БИЛЕТ №7

1. Общая характеристика технико-тактического мастерства боксера-левши.
2. Команды и жесты рефери.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Требования к специальной работоспособности в боксе.
2. Атака, построение по фазам: подготовка атаки, ведущий удар, развитие атаки, выход боя.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Контратака, построение по фазам: защита, соединения с контрударам, развитие атаки, выход из боя.
2. Правила соревнований по боксу, их эволюция и влияние на технику и тактику бокса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Методы совершенствования основных положений боксера.
2. Техника и тактика ведения боя против боксера-левши.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Методы совершенствования типовой техники прямых ударов и техники защиты от них.
2. Возрастное и разрядное деление участков соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. Боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
2. Весовые категории в различных возрастных группах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Передвижение боксера. основные требования предъявляемые к передвижениям. Виды передвижения.
2. Условия проведения соревнований. Оборудование и инвентарь, размеры.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Общие основы физического качества силы боксера.
2. Методы и принципы проведения жеребьевки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Методы совершенствования типовой техники ударов снизу и защит от них.
2. Общие основы быстроты боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №16

1. История развития бокса. Бокс в древнем Египте, греции, Риме. Зарождение бокса на Руси.
2. Общие основы выносливости боксера. понятия общей и специальной выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №17

1. Анализ техники бокса. Особенности сбора информации о показателях техники бокса.
2. Методика проведения занятий, направленного на совершенствование типовой техники ударов снизу и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №18

1. Методы совершенствования тактики ведения разведывательного боя на дальней дистанции.
2. История развития бокса в России.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №19

1. Методы совершенствования тактики ведения разведывательного боя на средней и ближней дистанциях.
2. Саморегулирования психических состояний.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №20

1. Общие основы гибкости, ловкости, вестибулярной устойчивости.
2. Определение победителя в боях, закончившихся раньше времени боя.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №21

1. Совершенствование контрударов правой и левой рукой в ответной и встречной контратаке.
2. Медицинское противопоказания к занятиям боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №22

1. Совершенствование защитных действий в условном бою на дальней дистанции.
2. Нокдаун и нокаут, количество нокаутов в разных возрастных и классификационных группах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №23

1. Общие основы психических качеств боксера.
2. Количество боев в соревнованиях в различных возрастных и классификационных группах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №24

1. Техника и тактика ведения боя против боксера-темповика.
2. Общие понятия о комбинационной манере ведения боя.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №25

1. История развития бокса в Англии. Первые правила бокса. Призовой и профессиональный бокс в Англии.
2. Техника и тактика ведения боя против бурно атакующего боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №26

1. История развития отечественного бокса. Зарождение бокса в Росси, первые состязания, первые правила.
2. Техника боевых действий на дальней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №27

1. Советские и Российские боксеры на Олимпийских играх.
2. Обязанности представителя, секунданта и капитана команды.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №28

1. Защита боксера, ее роль в боевых действиях.
2. Тактика ведения боя боксерами универсалами.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №29

1. Психологическая подготовка боксера, ее задачи, методы.
2. Организация и проведение соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №30

1. Урок, как форма проведения занятий по боксу. Виды уроков их задачи и структура.
2. Определение победителя, определение личных результатов и мест. Определение командных результатов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**2 курс**

БИЛЕТ №1

1. Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении боксера-новичка.

2.Особенности правил соревнований у юношей.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1.Документация секции бокса.

2.Значение корригирующих упражнений при работе с боксерами-юношами.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
2. Основы обучения тактическим действиями боксера-новичка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Роль и значение комплекса ГТО в совершенствовании физических качеств боксера-новичка.
2. Характер присуждения победы в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке боксера-новичка.
2. Особенности и различия нанесения ударов и применения защит на различных дистанциях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Технико-тактическая подготовка боксера-новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
2. Различия и методы обучения и тренировки новичков и спортсменов-разрядников.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №7

1. Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего боксера.
2. Особенности планирования и проведения эксперимента.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Методы обучения технике передвижений боксера-новичка.
2. Характеристика приемов и методов, используемых при написании курсовой работы (на примере своей курсовой работы).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке боксера-новичка к соревновательному бою.
2. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Методы обучения технике защитных действий боксера-новичка.
2. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических показателей – особенностей при обучении боксера-новичка.
2. Участники соревнований по боксу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. Основные требования, предъявляемые к уроку, при обучении боксера-новичка.
2. Правила и обязанности секундантов боксеров и их помощников.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Роль тренера как личности в воспитании юных боксеров.
2. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).
2. Лабораторный эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Основные исторические этапы развития юношеского бокса в СССР.
2. Принципы построения атаки в боксе на средней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №16

1. Особенности подготовки боксера-новичка в различные периоды спортивной тренировки.
2. Принцип построения контратаки в боксе на средней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №17

1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы секции бокса.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование боевых положений для боя на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №18

1. Методы обучения прямым ударом в голову (одиночным, дойным, повторным, серийным) и защитам от них.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в боксе на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №19

1. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении боксера-новичка.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в боксе на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №20

1. Использование дидактического принципа наглядности при обучении боксера-новичка.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование защит действий в бою на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №21

1. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении боксера-новичка.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции.»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №22

1.Использовать дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении боксера-новичка.

2.Этапы становления двигательного навыка в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №23

1. Основные методические приемы, используемые тренером при обучении боксера-новичка.
2. Метод срочной информации как способ ведения научно-исследовательской работы в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №24

1. Особенности идейно-воспитательной работы с боксером-новичком.
2. Типы уроков. Используемые при обучении начинающих боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №25

1. Организационно-методические основы набора в секцию бокса.
2. Наиболее распространение технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №26

1. Профилактика травматизма у боксеров-новичков.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №27

1. Общие основы гигиены у боксеров-новичков.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементной техники ведения боя на средней дистанции.»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №28

1. Роль и значение Постановления ЦК КПСС и Совета Министерства СССР от 11 сентября 1981 г. « О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», в развитии массового бокса.
2. Воспитательная роль соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №29

1. Идейно-воспитательная работа – основное направление деятельности тренера по боксу.
2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции.»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №30

1. Типичные ошибки, допускаемые боксером-новичком при овладении технической бокса и способы их устранениях.
2. Присуждение победы в случае прекращения боксерского поединка раньше времени (технические принципы, метеорологические условия и др.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**3 курс**

БИЛЕТ №1

1. Оборудование помещений для занятий боксом.
2. Общая характеристика силы ударов боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Судейская коллегия. Общие положения проведения соревнований по боксу.
2. Основные методы развития силовых способностей у боксеров юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 3

1. Характеристика техники боя на средней дистанции.
2. Общая структура многолетней спортивной подготовки боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 4

1. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях по боксу.
2. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 5

1. Организация и проведение соревнований по боксу.
2. Начальная подготовка в боксе. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в группах НП.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 6

1. Технико-тактическая подготовка боксера-юниора: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
2. Педагогическая характеристика тренера по боксу. Тренер как педагог и воспитатель.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 7

1. Цель, задачи и организация учебно-тренировочных сборов по боксу.
2. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 8

1. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
2. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся боксом.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 9

1. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика каждого из них.
2. Влияние занятий боксом на формирование органов, систем и функций организма подростков.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
2. Правила соревнований по боксу и обязанности участника соревнований. Антидопинговые правила.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 11

1. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
2. Физические качества, необходимые боксеру для решения технико-тактических задач в ринге.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 12

1. Планирование спортивной тренировки боксеров юношей и юниоров.
2. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей. Влияние тренировок на его развитие и формирование.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 13

1. Женский бокс, как Олимпийский вид спорта: перспективы, отличие от мужского.
2. Методика применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 14

1. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
2. Планирование и организация соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 15

1. Структура тренировочного занятия по боксу на различных этапах подготовки.
2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров-юношей и юниоров».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 16

1. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
2. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 17

1. Мезацикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методический анализ тренировочного занятия по боксу: цели, задачи, основные средства.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 18

1. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения боксера новичка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 19

1. Научно-исследовательская работа в боксе.
2. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 20

1. Медицинское противопоказания к занятиям боксеров.
2. Система отбора и моделирования спортивной деятельности в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №21

1. Структура квалификационной работы студента.
2. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 22

1. Особенности тренировочных нагрузок для боксеров-юношей и юниоров.
2. Этапы спортивного мастерства многолетней подготовки боксеров

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**4 курс**

БИЛЕТ №1

1. Итоги выступления отечественных боксеров на международной арене, Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
2. Психологическое руководство тренера в работе с боксерами старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
2. Управление, планирование и учет работы тренера по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Учет физиологических, психологических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов при обучении боксеров различного возраста. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами старших разрядов.
2. Особенности подготовки боксеров старших спортивных разрядов к матчевым и турнирным соревнованиям.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния чрезмерной возбудимости.
2. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Методические приемы и средства контроля послесоревновательного возбуждения у боксеров сразу после окончания боя.
2. Организация и особенности проведения предсоревновательного сбора, сбора по ОФП, СФП, оздоровительного сбора, восстановительного сбора.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.
2. Школа бокса, как один из методических приемов повышения технической подготовленности боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №7

1. Роль и значение психических. Функциональных и двигательных качеств боксера в подготовке к выступлению в соревнованиях.
2. Комплексная подготовка боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Вариативность тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.
2. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Особенности контроля и учета подготовленности боксеров сборных команд.
2. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.
2. Современные и информационные технологии на службе спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса боксеров старших спортивных разрядов.
2. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. Ловкость боксера и методы ее воспитания.
2. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Методы и средства определение уровня готовности боксера на предсоревновательном этапе.
2. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования в боксе.
2. Основы обучения и методики тренировки боксеров на всех этапах многолетней подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
2. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №16

1. Особенности технико-тактических действий против боксера-левши в связи с фактором двигательной и функциональной асимметрии.
2. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №17

1. Система отбора в боксе, этапы отбора, отбор в команде различного ранга.
2. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №18

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности на различных этапах подготовки.
2. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля боксеров различных возрастов и квалификации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №19

1. Специальная выносливость и методы ее воспитания.
2. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных (восстановительных и соревновательных) этапах в процессе многоцикловой годичной подготовки боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №20

1. Классификация учебно-тренировочных групп по боксу.
2. Требования к оформлению квалификационных работ.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

БИЛЕТ №1

1. Бокс в советской системе физического воспитания.
2. Определение понятия и характеристика индивидуальной манеры ведения боя боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Общая характеристика техники бокса.
2. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Классификация, систематика, терминология бокса.
2. Особенности ведения боя на дальней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Тактика бокса: основные понятия. Тактическое мышление боксера.
2. Проведение подготовительной части занятия, направленного на совершенствование типовой техники прямых ударов и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Актуальные вопросы развития бокса (итоги спортивного года).
2. Проведение основной части занятий, направленного на совершенствование типовой техники прямых ударов и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Общая характеристика бокса как вида спорта.
2. Проведение заключительной части занятия, направленного на совершенствование типовой техники прямых ударов и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №7

1. Общая характеристика технико-тактического мастерства боксера-левши.
2. Команды и жесты рефери.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Требования к специальной работоспособности в боксе.
2. Атака, построение по фазам: подготовка атаки, ведущий удар, развитие атаки, выход боя.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Контратака, построение по фазам: защита, соединения с контрударам, развитие атаки, выход из боя.
2. Правила соревнований по боксу, их эволюция и влияние на технику и тактику бокса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Методы совершенствования основных положений боксера.
2. Техника и тактика ведения боя против боксера-левши.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Методы совершенствования типовой техники прямых ударов и техники защиты от них.
2. Возрастное и разрядное деление участков соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. Боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
2. Весовые категории в различных возрастных группах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Передвижение боксера. основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижения.
2. Условия проведения соревнований. Оборудование и инвентарь, размеры.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Общие основы физического качества силы боксера.
2. Методы и принципы проведения жеребьевки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Методы совершенствования типовой техники ударов снизу и защит от них.
2. Общие основы быстроты боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №16

1. История развития бокса. Бокс в древнем Египте, Греции, Риме. Зарождение бокса на Руси.
2. Общие основы выносливости боксера. понятия общей и специальной выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №17

1. Анализ техники бокса. Особенности сбора информации о показателях техники бокса.
2. Методика проведения занятий, направленного на совершенствование типовой техники ударов снизу и защит от них.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №18

1. Методы совершенствования тактики ведения разведывательного боя на дальней дистанции.
2. История развития бокса в России.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №19

1. Методы совершенствования тактики ведения разведывательного боя на средней и ближней дистанциях.
2. Саморегулирования психических состояний.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №20

1. Общие основы гибкости, ловкости, вестибулярной устойчивости.
2. Определение победителя в боях, закончившихся раньше времени боя.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №21

1. Совершенствование контрударов правой и левой рукой в ответной и встречной контратаке.
2. Медицинское противопоказания к занятиям боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №22

1. Совершенствование защитных действий в условном бою на дальней дистанции.
2. Нокдаун и нокаут, количество нокаутов в разных возрастных и классификационных группах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №23

1. Общие основы психических качеств боксера.
2. Количество боев в соревнованиях в различных возрастных и классификационных группах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №24

1. Техника и тактика ведения боя против боксера-темповика.
2. Общие понятия о комбинационной манере ведения боя.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №25

1. История развития бокса в Англии. Первые правила бокса. Призовой и профессиональный бокс в Англии.
2. Техника и тактика ведения боя против бурно атакующего боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №26

1. История развития отечественного бокса. Зарождение бокса в Росси, первые состязания, первые правила.
2. Техника боевых действий на дальней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №27

1. Советские и Российские боксеры на Олимпийских играх.
2. Обязанности представителя, секунданта и капитана команды.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №28

1. Защита боксера, ее роль в боевых действиях.
2. Тактика ведения боя боксерами универсалами.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №29

1. Психологическая подготовка боксера, ее задачи, методы.
2. Организация и проведение соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №30

1. Урок, как форма проведения занятий по боксу. Виды уроков их задачи и структура.
2. Определение победителя, определение личных результатов и мест. Определение командных результатов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**2 курс**

БИЛЕТ №1

1. Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении боксера-новичка.

2. Особенности правил соревнований у юношей.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Документация секции бокса.

2. Значение корригирующих упражнений при работе с боксерами-юношами.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.

2. Основы обучения тактическим действиями боксера-новичка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Роль и значение комплекса ГТО в совершенствовании физических качеств боксера-новичка.

2. Характер присуждения победы в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке боксера-новичка.

2. Особенности и различия нанесения ударов и применения защит на различных дистанциях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Технико-тактическая подготовка боксера-новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.

2. Различия и методы обучения и тренировки новичков и спортсменов-разрядников.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №7

1. Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего боксера.

2. Особенности планирования и проведения эксперимента.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Методы обучения технике передвижений боксера-новичка.

2. Характеристика приемов и методов, используемых при написании курсовой работы (на примере своей курсовой работы).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке боксера-новичка к соревновательному бою.

2. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Методы обучения технике защитных действий боксера-новичка.

2. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических показателей – особенностей при обучении боксера-новичка.

2. Участники соревнований по боксу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. Основные требования, предъявляемые к уроку, при обучении боксера-новичка.

2. Правила и обязанности секундантов боксеров и их помощников.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Роль тренера как личности в воспитании юных боксеров.

2. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).

2. Лабораторный эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Основные исторические этапы развития юношеского бокса в СССР.

2. Принципы построения атаки в боксе на средней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №16

1. Особенности подготовки боксера-новичка в различные периоды спортивной тренировки.

2. Принцип построения контратаки в боксе на средней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №17

1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы секции бокса.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование боевых положений для боя на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №18

1. Методы обучения прямым ударом в голову (одиночным, дойным, повторным, серийным) и защитам от них.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в боксе на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №19

1. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении боксера-новичка.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в боксе на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №20

1. Использование дидактического принципа наглядности при обучении боксера-новичка.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование защит действий в бою на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №21

1. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении боксера-новичка.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции.»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №22

1. Использовать дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении боксера-новичка.

2. Этапы становления двигательного навыка в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №23

1. Основные методические приемы, используемые тренером при обучении боксера-новичка.

2. Метод срочной информации как способ ведения научно-исследовательской работы в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №24

1. Особенности идейно-воспитательной работы с боксером-новичком.

2. Типы уроков. Используемые при обучении начинающих боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №25

1. Организационно-методические основы набора в секцию бокса.

2. Наиболее распространение технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №26

1. Профилактика травматизма у боксеров-новичков.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №27

1. Общие основы гигиены у боксеров-новичков.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементной техники ведения боя на средней дистанции.»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №28

1. Роль и значение Постановления ЦК КПСС и Совета Министерства СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», в развитии массового бокса.

2. Воспитательная роль соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №29

1. Идейно-воспитательная работа – основное направление деятельности тренера по боксу.

2. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции.»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №30

1. Типичные ошибки, допускаемые боксером-новичком при овладении технической бокса и способы их устранениях.

2. Присуждение победы в случае прекращения боксерского поединка раньше времени (технические принципы, метеорологические условия и др.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**3 курс**

БИЛЕТ №1

1. Оборудование помещений для занятий боксом.
2. Общая характеристика силы ударов боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Судейская коллегия. Общие положения проведения соревнований по боксу.
2. Основные методы развития силовых способностей у боксеров юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 3

1. Характеристика техники боя на средней дистанции.
2. Общая структура многолетней спортивной подготовки боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 4

1. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях по боксу.
2. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 5

1. Организация и проведение соревнований по боксу.
2. Начальная подготовка в боксе. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в группах НП.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 6

1. Технико-тактическая подготовка боксера-юниора: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
2. Педагогическая характеристика тренера по боксу. Тренер как педагог и воспитатель.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 7

1. Цель, задачи и организация учебно-тренировочных сборов по боксу.
2. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 8

1. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
2. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся боксом.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 9

1. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика каждого из них.
2. Влияние занятий боксом на формирование органов, систем и функций организма подростков.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
2. Правила соревнований по боксу и обязанности участника соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 11

1. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
2. Физические качества, необходимые боксеру для решения технико-тактических задач в ринге.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 12

1. Планирование спортивной тренировки боксеров юношей и юниоров.
2. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей. Влияние тренировок на его развитие и формирование.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 13

1. Женский бокс, как Олимпийский вид спорта: перспективы, отличие от мужского.
2. Методика применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 14

1. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
2. Планирование и организация соревнований по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 15

1. Структура тренировочного занятия по боксу на различных этапах подготовки.
2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров-юношей и юниоров».

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 16

1. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
2. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 17

1. Мезацикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методический анализ тренировочного занятия по боксу: цели, задачи, основные средства.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 18

1. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения боксера новичка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 19

1. Научно-исследовательская работа в боксе.
2. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 20

1. Медицинское противопоказания к занятиям боксеров.
2. Система отбора и моделирования спортивной деятельности в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №21

1. Структура квалификационной работы студента.
2. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ № 22

1. Особенности тренировочных нагрузок для боксеров-юношей и юниоров.
2. Этапы спортивного мастерства многолетней подготовки боксеров

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**4 курс**

БИЛЕТ №1

1. Итоги выступления отечественных боксеров на международной арене, Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
2. Психологическое руководство тренера в работе с боксерами старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
2. Управление, планирование и учет работы тренера по боксу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Учет физиологических, психологических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов при обучении боксеров различного возраста. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами старших разрядов.
2. Особенности подготовки боксеров старших спортивных разрядов к матчевым и турнирным соревнованиям.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния чрезмерной возбудимости.
2. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Методические приемы и средства контроля послесоревновательного возбуждения у боксеров сразу после окончания боя.
2. Организация и особенности проведения предсоревновательного сбора, сбора по ОФП, СФП, оздоровительного сбора, восстановительного сбора.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.
2. Школа бокса, как один из методических приемов повышения технической подготовленности боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №7

1. Роль и значение психических. Функциональных и двигательных качеств боксера в подготовке к выступлению в соревнованиях.
2. Комплексная подготовка боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Вариативность тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.
2. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Особенности контроля и учета подготовленности боксеров сборных команд.
2. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.
2. Современные и информационные технологии на службе спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса боксеров старших спортивных разрядов.
2. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. Ловкость боксера и методы ее воспитания.
2. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки боксеров старших разрядов

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Методы и средства определение уровня готовности боксера на предсоревновательном этапе.
2. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования в боксе.
2. Основы обучения и методики тренировки боксеров на всех этапах многолетней подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
2. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №16

1. Особенности технико-тактических действий против боксера-левши в связи с фактором двигательной и функциональной асимметрии.
2. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах подготовки боксеров старших спортивных разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №17

1. Система отбора в боксе, этапы отбора, отбор в команде различного ранга.
2. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №18

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности на различных этапах подготовки.
2. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля боксеров различных возрастов и квалификации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №19

1. Специальная выносливость и методы ее воспитания.
2. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных (восстановительных и соревновательных) этапах в процессе многоцикловой годичной подготовки боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №20

1. Классификация учебно-тренировочных групп по боксу.
2. Требования к оформлению квалификационных работ.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**5 курс**

БИЛЕТ №1

1. Отечественные боксёры на Олимпийских играх.
2. Бокс в отечественной системе физического воспитания.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №2

1. Техника бокса. Общие понятия. Техника нападения и техника обороны.
2. Атака, как одно из основных действий боксёра.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №3

1. Контратака, как одно из основных действий боксёра.
2. Маневренные действия (дистанционные, фронтальные, фланговые) боксёра.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №4

1. Тактика бокса. Общие понятия. Тактические (подготовительные, разведывательные, обманные) действия боксёра.
2. Классификация техники нападения в боксе. Составьте конспект основной части учебно-тренировочного занятия, где решается задача – обучить технике нанесения прямых ударов в голову юношей 10-12 лет.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №5

1. Техника обороны в боксе. Составьте конспект основной части учебно-тренировочного занятия, где решается задача – обучить технике защитных действий от прямых ударов в голову боксеров в группах начальной подготовки.
2. Средства и методы развития быстроты в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты боксеров в группах начальной подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №6

1. Средства и методы развития общей выносливости в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития общей выносливости боксера 15-16 лет.
2. Средства и методы развития координационных способностей в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития координационных способностей боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №7

1. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств боксеров в тренировочных группах.
2. Средства и методы развития гибкости в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости боксеров в группах начальной подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №8

1. Средства и методы развития специальной выносливости в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости боксеров в тренировочных группах.
2. Средства и методы развития силовых способностей в боксе. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей боксеров в группах совершенствования спортивного мастерства.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №9

1. Направленность и содержание общеподготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксёров. Составьте план 14-дневного общеподготовительного этапа предсоревновательного мезоцикла для боксеров тренировочной группы.
2. Направленность и содержание специально-подготовительного этапа предсоревновательной подготовки боксёров. Составьте план 14-дневного специально-подготовительного этапа предсоревновательного мезоцикла для боксеров тренировочной группы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №10

1. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности формирования индивидуальной манеры ведения боя. Составьте план-конспект основной части учебно-тренировочного занятия с задачей – бой против боксера-темповика.
2. Система жеребьевки боксеров. Составьте регламент проведения поединков для любой весовой категории на 4 дня для 11 боксеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №11

1. Питание боксёров высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.
2. Особенности ведения боя на дальней и средней дистанции. Составьте комплекс подводящих упражнений для ведения боя на ближней дистанции для боксеров тренировочной группы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №12

1. «Школа бокса», как основной методический приём обучения технике бокса.
2. Значение и содержание игрового и соревновательного методов спортивной тренировки в боксе. Приведите примеры подвижных игр для развития физических качеств боксера, для совершенствования технической и тактической подготовленности в боксе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №13

1. Последовательность обучения двигательным действиям по этапам. Составьте конспект основной части учебно-тренировочного занятия с боксерами начальной группы где решается задача – обучить технике передвижений.
2. Задачи психологической подготовки в боксе. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки боксера.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №14

1. Основные методические приёмы обучения техники бокса в группах начальной подготовки. Охарактеризуйте методику обучения вашему излюбленному удару на примере одного тренировочного занятия.
2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной спортивной подготовки боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Перечислите и дайте характеристику основным разделам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

БИЛЕТ №15

1. Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.
2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку боксёров. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

1. ***Вопросы для проведения индивидуального опроса.***

**Раздел 1.** **Общая характеристика бокса.**

1. Место бокса в Государственной системе физического воспитания.
2. Создание первой секции бокса.
3. Сильнейшие боксеры России
4. Участие советских боксеров в Международных соревнованиях.
5. История кубка Вэла Баркера
6. Классификация, систематика и терминология в боксе.
7. Организация и проведение соревнований по боксу.
8. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.
9. Анатомо-физиологичесие характеристики боксеров.
10. Анализ организации и проведение урока в боксе.
11. Режим дня
12. Федерация бокса России, порядок и содержание работы.
13. Основные задачи Российской федерации. Организация, структура и порядок работы
14. Классификация средств и методов восстановления.
15. Правила и судейство соревнований по боксу. Антидопинговые правила.
16. Современные достижения российских и зарубежных боксеров.
17. Международная федерация бокса (AIBA):история создания, структура. Европейская федерация бокса - ЕABA.
18. Бокс как вид спорта, учебная и научная дисциплина.
19. Оздоровительное значение бокса.
20. Прикладное значение бокса.
21. Воспитательное значение бокса.
22. Знания, умения и навыки выпускника – специалиста по боксу.
23. Правила поведения спортсменов, занимающихся боксом.
24. Требования к снарядам и оборудованию.
25. Требования к одежде спортсменов, занимающихся боксом.
26. Врачебный контроль в процессе подготовки боксера.
27. Самоконтроль в процессе подготовки боксера.
28. Подготовительные действия боксера.
29. Общие понятия о технике защиты в боксе.
30. Общие понятия о технике передвижений в боксе.
31. Кулачные бои в древности.
32. Кулачные бои в России.
33. Возникновение и развитие бокса в разных странах.
34. Становление бокса в России до революции.
35. Этапы развития советского бокса.
36. Успехи советских боксеров на Чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх.
37. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
38. Развитие и основные принципы построения «классификации» в боксе.
39. Классификация спортсменов по возрастным группам.
40. Классификация спортсменов по весовым категориям.
41. Классификация спортсменов по спортивным разрядам.

**Раздел 2. Основы техники и тактики в боксе.**

1. Технико-тактическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание.
2. Средства и методы совершенствования технико-тактических приемов боксера на различных этапах тренировочного процесса.
3. Основы техники и тактики бокса.
4. Тактические действия боксера
5. Характеристика боя на разных дистанциях
6. Основные стили современного бокса
7. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия
8. Обучение тактике боевых действий на дальней дистанции
9. Обучение боевых действий на средней дистанции
10. Обучение боевых действий на ближней дистанции
11. Методика совершенствование тактики
12. Совершенствование в тактических действиях на всех трех дистанциях
13. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов
14. Совершенствование в защитных действиях при проведении атаки и контратаки
15. Совершенствование в тактике ведения боя
16. Индивидуальное совершенствование боксера
17. Тактическая подготовка боксера к соревнованиям
18. Тактическое задание в условных и вольных боях
19. Тактическая подготовка боксера в ходе турнира

**Раздел 3. Методика обучения боксу.**

* + - 1. Теоретические основы методики обучения.
      2. Механизм формирования двигательного навыка.
      3. Методика обучения технике прямых ударов.
      4. Обучение технике боковых ударов.
      5. Обучение технике ударов с низу.
      6. Методика проведения комплексного урока по совершенствованию технико-тактического мастерства и специальных двигательных и психических качеств в боксе.
      7. Характеристика и компоненты тренировочной нагрузки по объему в боксе
      8. Методика проведения тренировки по круговому методу
      9. Методика проведения тренировки по циклическому методу
      10. Методика проведения тренировки по интервальному методу
      11. Методика проведения тренировки по соревновательному и равномерному методу
      12. Методика проведения тренировки по расчлененному методу

**Раздел 4. Развитие физических качеств, средствами бокса.**

1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в боксе.
2. Физическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание
3. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств боксеров на различных этапах тренировочного процесса.
4. Средства и методы совершенствования выносливости боксеров на различных этапах тренировочного процесса.
5. Средства и методы развития и совершенствования ловкости, гибкости, координационных способностей у боксеров на различных этапах тренировочного процесса.
6. Психологическая подготовка боксера. Цель, задачи и содержание.
7. Средства и методы формирования мотивации к занятиям боксом и развития необходимых психических качеств боксеров.
8. Формирование навыков регуляции предстартовых состояний на различных этапах тренировочного процесса в боксе.
9. Средства и методы совершенствования специальных психических качеств боксеров.
10. Методика проведения комплексного урока по совершенствованию технико-тактического мастерства и специальных двигательных и психических качеств в боксе.
11. Характеристика и компоненты тренировочной нагрузки по объему в боксе

**Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях боксом.**

1. Виды врачебного и педагогического контроля в боксе.
2. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе специальной физической и психологической подготовки боксеров.
3. Материально-техническое обеспечение бокса, гигиена и техника безопасности.
4. Гигиенические требования к   тренировочной и соревновательной деятельности боксера.
5. Типовые травмы при занятиях боксом и условия их предотвращения в тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Причины травматизма и профилактика при тренировочной деятельности в боксе.
7. Требования техники безопасности при организации соревнований в боксе.
8. Требования техники безопасности к тренировочному залу бокса и его оборудованию.
9. Планирование, организация и проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий в боксе.
10. Техническая и финансовая отчетность для проведения соревнований и физкультурно-массовых мероприятий в боксе.
11. Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий.
12. Виды учебно-тренировочных мероприятий, цели, задачи и содержание.
13. Техническая и финансовая отчетность для проведения учебно-тренировочных мероприятий.

**Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.**

1. Предварительная подготовка документов, регламентирующих проведение спортивно-массового мероприятия
2. Общие требования к содержанию положений о спортивно-массовых мероприятиях.
3. Технические требования к подготовке положений (регламентов).
4. Разработка сметы спортивно-массового мероприятия
5. План подготовки и проведения спортивно-массового мероприятия
6. Организация работы судейской коллегии подготовка судейской документации
7. Деятельность главной судейской коллегии
8. Оборудование мест спортивно-массового мероприятия
9. Проведение торжественных церемониалов спортивно-массовых мероприятий
10. Реклама соревнований
11. Открытие соревнований
12. Награждение призеров соревнований
13. Закрытие соревнований

**Раздел 7. Основы организации и построения занятий боксом.**

1. Структура годичного цикла
2. Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на предварительном этапе
3. Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной специализации.
4. Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования
5. Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.
6. Учебный план
7. Этапы подготовки
8. Перспективное планирование
9. Текущие планирование
10. Микроциклы
11. Мезоциклы

**Раздел 8. НИРС.**

1. Цель, задачи НИР студентов.
2. Проблематика и актуальность научных исследований в боксе.
3. Выбор тематики квалифицированной работы.
4. Структура курсовой работы.
5. Методы срочной и отставленной информации.
6. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
7. Характеристика методов научных исследований.
8. Планирование и проведение эксперимента.
9. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.
10. Современные технологии для обработки научной информационной базы.
11. Порядок оформления различных составных частей квалификационной работы.
12. Порядок проверки выпускной квалификационной работы на антиплагиат.
13. Порядок формирования слайдов в презентации.
14. Порядок прохождения предзащиты ВКР.
15. ***Тематика курсовых работ.***
16. Индивидуальные манеры боя в современном боксе.
17. Обучения технике основных положений в боксе.
18. Обучения технике прямых ударов.
19. Обучение технике передвижений.
20. Обучение технике защитных действий.
21. Обучение технике ударов снизу.
22. Развитие быстроты действий боксера на этапе начального обучения.
23. Развитие специальной силы боксера.
24. Структура физических качеств боксеров на этапе начального обучения.
25. Индивидуальный подход на этапе начального обучения.
26. Обучение тактике начинающих боксеров.
27. Особенности психологической подготовки на этапе начального обучения.
28. Совершенствование атакующих действий.
29. Совершенствование контратакующих действий.
30. Обучение технике ближнего боя.
31. Совершенствование специальной быстроты действий боксера.
32. Совершенствование специальной выносливости.
33. Совершенствование координационных способностей на различных этапах обучения.
34. Совершенствование быстроты и точности ударов.
35. Совершенствование технике ложных действий.
36. Совершенствование комбинированных защит.
37. Особенности подготовки боксера-левши.
38. История развития бокса в России
39. Технические средства обучения в боксе.
40. Бокс как средство воспитания.
41. Воспитание волевых качеств.
42. Регулирование веса тела в соревновательном периоде.
43. Роль успеха и поражения в спортивной карьере спортсмена.
44. Совершенствование вестибулярной устойчивости в боксе.
45. Совершенствование работоспособности на различных этапах подготовки.
46. Отбор в боксе как проблема.
47. Анализ результатов выступлений сильнейших боксеров России в олимпийском цикле.
48. Модельные характеристики боксеров различной квалификации.
49. Особенности методики подготовки боксеров учебно- тренировочных групп.
50. Основные направления работы в группах спортивного совершенствования.
51. Особенности подготовки боксеров тяжелых весовых категорий.
52. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии.
53. Совершенствование тактики боксера на этапе высшего спортивного мастерства.
54. Секундирование в боксе.
55. Подготовка боксера-новичка к соревнованиям.
56. ***Вопросы для коллоквиумов.***

**Раздел 1. Общая характеристика бокса.**

1. Место бокса в Государственной системе физического воспитания.
2. Организационная структура и управление развитием бокса.
3. Зарождение бокса как вида спорта.
4. Возникновение и развитие бокса в России.
5. Состояние и развитие бокса в настоящее время.
6. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных боксеров.
7. Классификация, систематика и терминология бокса.
8. Общие понятия с техники бокса как совокупности приемов защиты и нападения.
9. Характеристика основных элементов техники боксера: боевой стойки, передвижений, ударов, защит.
10. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней, ближней.
11. Критерии эффективности техники бокса стилевые особенности техники. Индивидуальные особенности техники.
12. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.
13. Особенности техники боксеров-левшей.
14. Оценка эффективности тактики.
15. Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.
16. Взаимосвязь техники и тактики с физической, волевой и интеллектуальной подготовкой.

**Раздел 2. Основы техники и тактики в боксе.**

1. Тактика боев в турнире и ее планирование.
2. Тактическое руководство секунданта в процессе турнира.
3. Понятие о тактической подготовленности.
4. Понятие о физической подготовленности боксера (работоспособность).
5. Особенности воспитания силы у боксеров.
6. Воспитание быстроты и точности.
7. Воспитание выносливости.
8. Воспитание ловкости.
9. Воспитание гибкости.
10. Равновесие и методика его воспитания.
11. Принципы формирования и развития психических качеств и процессов, необходимых боксеру.
12. Этапы психической подготовки.
13. Волевая подготовка.

**Раздел 3. Теория и методика обучения боксу.**

1. Анатомо-морфологические особенности подростков 12-13 лет.
2. Анатомо-морфологические особенности юношей 14-15 лет.
3. Особенности учебно-спортивной работы с юношами 14-15 лет.
4. Виды состязаний. Допуск участников.
5. Весовая категория. Порядок взвешивания.
6. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары.
7. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.
8. Цели и задачи обучения и воспитания юношей боксеров.
9. Формы организации занятий.
10. Методы обучения.
11. Инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу.
12. Инвентарь и оборудование зала бокса.
13. Эксплуатация помещений.
14. Организационные формы проведения набора в секции бокса.
15. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы с юношами.
16. Составление документации для секции бокса.
17. Техника выполнения специальных упражнений.
18. Методика обучения тактическим действиям.
19. Методика использования условных и вольных боев в подготовке боксера – новичка.
20. Методические приемы варьирования тренировочной нагрузки.
21. Варьирование объемов тренировочной нагрузки.
22. Варьирование интенсивностью тренировочной нагрузки.
23. Тренировочная нагрузка на различных этапах подготовки.
24. Выбор темы исследования.
25. Определение цели и задач.
26. Методы исследований, используемые в боксе.

**Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях боксом**

1. Методические особенности подготовки боксеров-юношей и юниоров.
2. Оборудование зада бокса и летней площадки для занятий боксом.
3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции».
4. Факты, дополняющие тренировку.
5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции.»
7. Применения принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
8. Ведущие спортсооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.
9. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».
10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.
12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».
13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксера-юноши и юниора.
15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».
16. Методика применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
17. Техническое оборудование мест соревнований по боксу.
18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на дальней дистанции».
19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировки боксера-юноши и юниора.
20. Планирование и организация соревнований по боксу.
21. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции.»
22. Методические особенности тренировки силы у боксеров-юношей и юниоров.
23. Проведение соревнований по боксу.
24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».
25. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.
26. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров-юношей и юниоров, и их организация, и проведение.
27. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».
28. Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
29. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомствах и сборной команде России.
30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера-левши.»
31. Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров-юношей и юниоров.
32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.
33. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции.»
34. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров-юношей и юниоров.
35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.
36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции.»
37. Роль и значение общефизической подготовки боксеров-юношей и юниоров.
38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.
39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксеров, обладающего сильным ударом.
40. Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовке боксеров-юношей и юниоров.
41. Требования, предъявленные к спортивным сооружениям, при проведении соревнований по боксу.
42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксеров, предпочитающего контратакующую форму ведения боя.
43. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров-юношей и юниоров.
44. Требования, предъявленные к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.
45. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно-атакующего боксера.»
46. Интеллектуальная подготовка боксеров-юношей и юниоров.
47. Спортивная ориентация на начальном этапе.
48. Система отбора и моделирования спортивной деятельности в боксе.
49. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».
50. Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, ВУЗах, техникумах и др.
51. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров-юношей и юниоров.
52. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атак».
53. Особенности тренировочных нагрузок для боксеров-юношей и юниоров.
54. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
55. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции.»
56. Тренер как педагог и воспитатель.
57. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
58. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции.»
59. Личные качества тренера.
60. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
61. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование защитных действий в ближнем бою.
62. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.
63. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.
64. Составить план воспитательной работы на год с боксерами-юношами и юниорами.
65. Применение принципа систематически и последовательности при обучении и тренировке боксера-юноши и юниора.
66. Особенности тренировки силы у боксеров-юношей и юниоров.
67. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».
68. Назвать и проанализировать наиболее значительное состояние по боксу в текущем году.
69. Особенности тренировки быстроты у боксеров-юношей и юниоров.
70. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров-юношей и юниоров на открытом воздухе».
71. Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров-юношей и юниоров.
72. Особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
73. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров-юношей и юниоров в спортивном зале.»
74. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.
75. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами-юношами и юниорами.
76. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров-юношей и юниоров методом «круговой тренировки».
77. Новые структуры по управлению и развитию бокса в России.
78. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера-юноши и юниора.
79. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров-юношей и юниоров».

**Раздел 7. Основы организации и построения занятий боксом**

1. Состояние и развитие бокса в настоящее время.
2. Педагогическое мастерство тренера по боксу.
3. Психологическое руководство тренера в работе с боксерами старших разрядов.
4. Учет физиологических. Психологических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов при обучении боксеров различного возраста. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами старших разрядов.
5. Особенности подготовки боксеров старших спортивных разрядов к матчевым и турнирным соревнованиям.
6. Построение предсоревновательного этапа подготовки с учетом устойчивого календаря соревнований.
7. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния чрезмерной возбудимости.
8. Методические приемы и средства контроля послесоревновательного возбуждения у боксеров сразу после окончания боя.
9. Особенности подготовки боксеров старших разрядов к матчевым встречам и турнирным соревнованиям.
10. Методика анализа боев и турнирных соревнований с боксерами после соревнований.
11. Роль и значение психических. Функциональных и двигательных качеств боксера в подготовке к выступлению в соревнованиях.
12. Методы и средства определение уровня готовности боксера на предсоревновательном этапе.
13. Психологическая настройка и управление психическим состоянием боксера перед боем, в ходе боя и после боя.
14. Психологические воздействия в перерывах между боями и организация условий для нервно-психического восстановления.
15. Организация и особенности проведения предсоревновательного сбора, сбора по ОФП, СФП, оздоровительного сбора, восстановительного сбора.
16. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки, занятия.
17. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных (восстановительных и соревновательных) этапах в процессе многоцикловой годичной подготовки боксеров.
18. Основные компоненты психической подготовки боксера в предсоревновательный период.
19. Общие методы проведения занятий по физической подготовке боксеров старших разрядов.
20. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке.
21. Сила в боксе и методы ее воспитания.
22. Скоростные качества боксера и методы их воспитания.
23. Специальная выносливость и методы ее воспитания.
24. Ловкость боксера и методы ее воспитания.
25. Воспитание гибкости и динамического равновесия боксера.
26. Основные методические приемы обучения техники бокса новичка.
27. Школа бокса, как один из методических приемов повышения технической подготовленности боксера.
28. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.
29. Классификация, систематика и терминология в боксе.
30. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.
31. Особенности совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства у боксеров старших разрядов.
32. Особенности технико-тактических действий против боксера-левши в связи с фактором двигательной и функциональной асимметрии.
33. Комплексная подготовка.
34. Система отбора в боксе, этапы отбора, отбор в команде различного ранга.
35. Планирование спортивного совершенствования боксеров старших разрядов.
36. Особенности контроля и учета подготовленности боксеров сборных команд.
37. ***Темы индивидуальных творческих заданий (проектов).***

**Раздел 1. Общие основы теории и методики бокса.**

Задание 1. Составить положение о соревнованиях.

*Вариант 1*. Личные соревнования.

*Вариант 2.* Лично-командные соревнования.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в боксе.**

Задание 1.Составить план-конспект занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике выполнения соревновательных упражнений (по заданию преподавателя):

*Вариант 1.* Обучение (совершенствование) технике передвижений.

*Вариант 2.* Обучение (совершенствование) технике защиты.

*Вариант 3.* Обучение (совершенствование) технике прямых ударов.

*Вариант 4.* Обучение (совершенствование) технике боковых ударов.

*Вариант 5.* Обучение (совершенствование) выносливости.

*Вариант 6.* Обучение (совершенствование) скоростно-силовых качеств.

**Раздел 4. Развитие физических и психических качеств средствами бокса.**

Задание 1. Составить план-конспект занятия с целью развития физических качеств (по заданию преподавателя).

*Вариант* 1. Силы.

*Вариант* 2. Выносливости.

*Вариант* 3. Скорости.

*Вариант* 4. Гибкости.

Задание 2*.*Составить план-конспект основной части занятия с целью мышечной гипертрофии отдельных частей тела, состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя)

*Вариант* 1. Мышц ног.

*Вариант* 2. Мышц рук.

*Вариант* 3. Мышц плечевого пояса.

*Вариант* 4. Мышц груди.

*Вариант* 5. Мышц спины.

Задание 3. Составить тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп.

*Вариант* 1. Оперативный план (на 1 неделю).

*Вариант* 2. Текущий план (на 1-2 месяца).

*Вариант* 3. Перспективный план (на 1- 4 года).

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**(примерный перечень основных разделов)**

1. Цели и задачи.

2. Организаторы мероприятия.

З. Сроки и места проведения.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

5. Программа мероприятий.

6. Подача заявок на участие.

7. Порядок и условия определения победителей и призеров.

8. Награждение победителей и призеров.

9. Условия финансирования.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

1. ***Темы рефератов.***
2. Зарождение бокса как вида спорта.
3. Возникновение и развитие бокса в России.
4. Классификация, систематика и терминология бокса.
5. Общие понятия с техники бокса как совокупности приемов защиты и нападения.
6. Понятие о тактической подготовленности.
7. Понятие о физической подготовленности боксера (работоспособность).
8. Анатомо-морфологические особенности подростков 12-13 лет.
9. Особенности учебно-спортивной работы с юношами 12-13 лет.
10. Методы обучения.
11. Профессиональная этика тренера по боксу.
12. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы с юношами.
13. Методические приемы варьирования тренировочной нагрузки.
14. Тренировочная нагрузка на различных этапах подготовки.
15. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров-юношей и юниоров.
16. Методика применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров-юношей и юниоров.
17. Методические особенности тренировки выносливости у боксеров-юношей и юниоров.
18. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров-юношей и юниоров.
19. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.
20. Содержание и организация работы по предотвращению применения допинга.
21. Интеллектуальная подготовка боксеров-юношей и юниоров.
22. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
23. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
24. Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров-юношей и юниоров.
25. Учет физиологических. Психологических и анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов при обучении боксеров различного возраста. Формы и методы индивидуальной работы тренера с боксерами старших разрядов.
26. Особенности подготовки боксеров старших разрядов к матчевым встречам и турнирным соревнованиям.
27. Методы и средства определение уровня готовности боксера на предсоревновательном этапе.
28. Основное содержание годичного, оперативного и циклового планов подготовки. Формы, методы планирования тренировки.
29. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных (восстановительных и соревновательных) этапах в процессе многоцикловой годичной подготовки боксеров.
30. Техническая подготовка боксеров старших разрядов.
31. Тактическая подготовка боксеров старших разрядов.
32. Комплексная подготовка.
33. Методы исследований, используемые в боксе.
34. ***Тестовые задания.***

**1 курс**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по боксу:
2. теоретическая подготовка;
3. физическая подготовка;
4. психологическая подготовка;
5. специальная подготовка.
6. Обсуждение результатов исследований, определение выводов и практических рекомендаций происходит:
7. после эксперимента;
8. до эксперимента;
9. вообще не происходит;
10. в момент эксперимента.
11. Как не определяются личные и командные результаты при проведении соревнований?
12. количество участников;
13. количество призеров;
14. количество победителей;
15. количество проигравших.
16. Атакующие действия в боксе:
17. руками;
18. ногами;
19. туловищем;
20. головой
21. Апперкот-какой это удар?
22. удар с низу;
23. прямой удар с левой;
24. удар с боку;
25. дальний удар с боку.
26. Если две или несколько команд имеют одинаковые очки, то как распределятся между ними места в лично-командном зачете?
27. по очкам;
28. по боям;
29. по местам;
30. по количеству участников.
31. Подготовка боксеров старших разрядов к матчевым встречам:
32. короткая;
33. быстрая;
34. длительная;
35. большая
36. Назовите весовые категории юношей старшего и среднего возраста с указанием верхнего предела в килограммах:
37. +80;
38. 81;
39. 80;
40. 90.
41. Сколько раз в течении одного дня может выступать боксер?
42. 1;
43. 2;
44. 3;
45. 4.
46. Как определяется команда победительница? как определить победителя, если обе команды набрали одинаковую сумму очков?
47. занимают одно место;
48. по боям;
49. по нокаутам;
50. по нокдаунам.
51. Если две или несколько команд имеют одинаковые очки, то как распределятся между ними места в лично-командных соревнованиях?
52. по очкам;
53. по боям;
54. по местам;
55. по количеству участников.
56. Какого характера победы судья на ринге не определяет самостоятельно?
57. выигрыш по очкам;
58. явное преимущество;
59. нокаут;
60. отказ от боя.
61. Метод тренировки в боксе:
62. соревновательный;
63. развлекательный;
64. расслабляющий;
65. подготовительный
66. Сколько судья объявляет предупреждений до дисквалификации?
67. 3;
68. 4;
69. 5;
70. 6
71. На какие возрастные группы не делятся участники соревнований?
72. подростки;
73. юноши;
74. юниоры;
75. взрослые.
76. Атакующие действия состоят из?
77. прямой левый в голову;
78. подставка;
79. уклон;
80. нырок.
81. Как фиксируется в протоколе вес в первый, второй и последующие дни соревнований?
82. до грамм;
83. до килограмм;
84. унций;
85. никак

1. Назовите количество весовых категорий юношей старшего и среднего возраста?
2. 12;
3. 13;
4. 14;
5. 15.
6. При каком счете боксер считается в положении нокдауна?
7. 8;
8. 9;
9. 10;
10. 11.
11. Методы проведения занятий по физические подготовки боксеров старших разрядов.
12. повторный;
13. однократный;
14. чередующий;
15. многократный.
16. Виды передвижения:
17. челнок;
18. уклон;
19. подставка;
20. отбив.
21. Проявление педагогического мастерства в боксе?
22. беседа;
23. жесткий голос;
24. давление;
25. порка.
26. Характеристика ударов боксеров?
27. кулаком;
28. ладонью;
29. локтем;
30. предплечьем.
31. Назовите весовые категории юношей старшего и среднего возраста с указанием нижнего предела в килограммах:
32. до 45;
33. до 46;
34. до 47;
35. до 48
36. Передвижение боксера по рингу?
37. на носках;
38. на пятках;
39. на всей ступне;
40. на ногах.
41. Сроки подготовки боксеров старших спортивных разрядов к турнирным соревнованиям:
42. 7-10днеи;
43. 10-15дней;
44. 5-12дней;
45. 15 - 25дней.
46. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных этапах подготовки:
47. форсированный;
48. финишный;
49. конкретный;
50. затяжной
51. Методически особенности тренировки силы у боксеров-юношей:
52. без отягощения;
53. с отягощением;
54. с облегчением;
55. с усилением.
56. Какие по своему характеру не могут быть соревнования по боксу?
57. простые;
58. личные;
59. лично – командные;
60. командные
61. Сколько понадобится дней, чтобы провести соревнования боксеров одной весовой категории по способу с выбыванием проигравшего, если число участников 10?
62. 4;
63. 5;
64. 3;
65. 2.
66. Когда судья на ринге имеет право поднять руку победившего боксера?
67. после объявления победителя;
68. нокаут;
69. отказ от боя;
70. до объявления победителя.
71. Какое нарушение судья на ринге должен дисквалифицировать виновного без предварительного предупреждения?
72. умышленное;
73. не умышленное;
74. случайное;
75. не случайное.
76. Хук-какой это удар?
77. удар с боку;
78. удар с низу;
79. прямой удар с правой;
80. прямой удар с левой.
81. За сколько секунд до конца перерыва подается команда Секунданты за ринг?
82. 5;
83. 10;
84. 15;
85. 20.
86. 15 июля 1895 году на подмосковном Ходынском поле, в лагере полка Кистера были проведены первые официальные соревнования по боксу. Первым побидителем стал?
87. Яомухин;
88. Кистел;
89. Бусыгин;
90. Яровой.
91. В каком году была организована Международная федерация боксеров-любителей (ФИБА)?
92. 1924;
93. 1934;
94. 1930;
95. 1940.
96. Виды состязаний?
97. квалификационные;
98. на улице;
99. в зале;
100. круговая.
101. Боксер имеет право:
102. отказаться от боя на любой его стадии;
103. выйти на бой без секунданта;
104. не обмениваться рукопожатием с соперником;
105. выйти на бой без капы.
106. Допуск участников к соревнованиям:
107. по возрасту;
108. по физическим качествам;
109. по весу;
110. по росту
111. В каком году бокс был включён, а программу Олимпийских игр?
112. 1904 г.;
113. 1900 г.;
114. 1899 г.;
115. 1908 г.
116. В каком году бокс был включен в программу Олимпийский игр?
117. 1904;
118. 1900;
119. 1899;
120. 1908.

1. Занятия по боксу смогут быть организованны:
2. на ринге;
3. на улице;
4. на помосте;
5. в зале.
6. Ассоциация бокса любительского в Европе?
7. ЕАБА;
8. АБ/1Е;
9. ЕБЯЯ;
10. АБЕА.
11. Внеурочные занятия:
12. показательные выступления;
13. теоретические занятия;
14. практические занятия;
15. работа после тренировки.
16. Длинна сторон ринга?
17. 5-6метров;
18. 6-7метров;
19. 7-8метров;
20. 8-9метров.
21. Год основания первого кружка по боксу в Москве?
22. 1894;
23. 1899;
24. 1800;
25. 1900.
26. Бокс-единственный из олимпийских видов спорта имеющий верхнюю и нижнюю возрастную границу
27. 17-32;
28. 16-30;
29. 17-29;
30. 18-25.
31. Боксер, получивший случайный удар ниже пояса может восстановит силы в течении какого времени?
32. пяти минут;
33. трех минут;
34. не имеет такого права;
35. десяти минут.
36. Боксер во время перерыва обязан находиться:
37. в углу, лицом внутрь ринга;
38. в любом месте ринга;
39. в центре ринга;
40. выйти из ринга.
41. В каком веке зародился современный бокс в Англии?
42. в начале 18 века;
43. в конце 17 века;
44. в начале 19 века;
45. в конце 18 века.
46. Действия рефери в ринге.
47. жесты и команды;
48. штрафные балы;
49. штрафные карточки;
50. удаление
51. Боевая стойка в боксе?
52. стоя;
53. лежа;
54. сидя;
55. полуприсед.
56. В каком году были разработаны первые Российские правила проведения соревнований по боксу?
57. 1915;
58. 1920;
59. 1910;
60. 1930.
61. В каком веке зародился современный бокс и АНГЛИИ?
62. в начале 18;
63. в конце 17;
64. в начале 19;
65. в конце 18.
66. Главный судья обязан?
67. вести контрольную записку ГСК по каждому бою;
68. отстранять боксеров от участия в соревнованиях;
69. характеризовать время каждого из раундов;
70. контролировать поток участников.
71. Год основания первого кружка по боксу в Москве
72. 1894;
73. 1899;
74. 1800;
75. 1900.
76. Заместитель главного судьи обязан?
77. анализировать работу судебной коллегии;
78. следить за временем на ринге;
79. проводить медицинский осмотр рефери и судей;
80. отстранять боксеров по медицинским качествам
81. Когда секундант отказывается от боя то он:
82. выбрасывает на ринг полотенце;
83. говорит судье отказ;
84. поднимает вверх правую руку;
85. уходит.
86. Боковой судья обязан:
87. оставаться за своим столом до объявления результатов;
88. заполнять записку строго по правилам;
89. правильно судить бой;
90. консультироваться о своем решении.
91. Запрещенные удары:
92. сверху;
93. снизу;
94. с боку;
95. в плечо.

**2 курс**

1. Проявление педагогического мастерства в боксе?
2. беседа;
3. жесткий голос;
4. давление;
5. порка.
6. Методы проведения занятий по физические подготовки боксеров старших разрядов:
7. повторный;
8. однократный;
9. чередующий;
10. многократный.
11. Хук какой это удар?
12. удар с боку;
13. удар с низу;
14. прямой удар с правой;
15. прямой удар с левой.
16. Метод тренировки в боксе:
17. соревновательный;
18. развлекательный;
19. игровой;
20. подготовительный
21. Назовите весовые категории юношей старшего и среднего возраста с указанием верхнего предела в килограммах.
22. +80;
23. 81;
24. 80;
25. 90.
26. Атакующие действия состоят из?
27. прямой левый в голову;
28. подставка;
29. уклон;
30. нырок.
31. Назовите весовые категории юношей старшего и среднего возраста с указанием нижнего предела в килограммах:
32. до 45;
33. до 46;
34. до 47;
35. до 48.
36. Когда судья на ринге имеет право поднять руку победившего боксера?
37. после объявления победителя;
38. нокаут;
39. отказ от боя;
40. до объявления победителя.
41. Сколько раз в течении одного дня может выступать боксер?
42. 1;
43. 2;
44. 3;
45. 4.
46. Как не определяются личные и командные результаты при проведении соревнований?
47. количество участников;
48. количество призеров;
49. количество победителей;
50. количество проигравших.
51. Если две или несколько команд имеют одинаковые очки, то как распределятся между ними места в лично-командных соревнованиях?
52. по очкам;
53. по боям;
54. по местам;
55. по количеству участников.
56. На какие возрастные группы не делятся участники соревнований?
57. подростки;
58. юноши;
59. юниоры;
60. взрослые.
61. Методически особенности тренировки силы у боксеров-юношей:
62. без отягощения;
63. с отягощением;
64. с облегчением;
65. с усилением.
66. Как фиксируется в протоколе вес в первый, второй и последующие дни соревнований?
67. до грамм;
68. до килограмм;
69. унций;
70. никак
71. Какие по своему характеру не могут быть соревнования по боксу?
72. простые;
73. личные;
74. лично командные;
75. командные.
76. Какое нарушение судья на ринге должен дисквалифицировать виновного без предварительного предупреждения?
77. умышленное;
78. не умышленное;
79. случайное;
80. не случайное.
81. Сколько понадобится дней, чтобы провести соревнования боксеров одной весовой категории по способу с выбыванием проигравшего, если число участников 10?
82. 4;
83. 5;
84. 3;
85. 2.
86. Характеристика ударов боксеров?
87. кулаком;
88. ладонью;
89. локтем;
90. предплечьем.
91. Назовите количество весовых категорий юношей старшего и среднего возраста?
92. 12;
93. 13;
94. 14;
95. 15.
96. Подготовка боксеров старших разрядов к матчевым встречам:
97. короткая;
98. быстрая;
99. длительная;
100. большая.
101. За сколько секунд до конца перерыва подается команда Секунданты за ринг?
102. 5;
103. 10;
104. 15;
105. 20.
106. Виды передвижения:
107. челнок;
108. уклон;
109. подставка;
110. отбив.
111. Как определяется команда победительница? как определить победителя, если обе команды набрали одинаковую сумму очков?
112. занимают одно место;
113. по боям;
114. по нокаутам;
115. по нокдаунам.
116. Если две или несколько команд имеют одинаковые очки, то как распределятся между ними места в лично командном зачете?
117. по очкам;
118. по боям;
119. по местам;
120. по количеству участников.
121. При каком счете боксер считается в положении нокдауна?
122. 8;
123. 9;
124. 10;
125. 11.
126. Методы регулирования веса боксеров на предсоревновательных этапах подготовки:
127. форсированный;
128. финишный;
129. конкретный;
130. затяжной.
131. Сколько судья объявляет предупреждений до дисквалификации?
132. 3;
133. 4;
134. 5;
135. 6.
136. Передвижение боксера по рингу?
137. на носках;
138. на пятках;
139. на всей ступне;
140. на ногах.
141. Апперкот-какой это удар?
142. удар с низу;
143. прямой удар с левой;
144. удар с боку;
145. дальний удар с боку.
146. Сроки подготовки боксеров старших спортивных разрядов к турнирным соревнованиям:
147. 7-10 дней;
148. 10-15 дней;
149. 5-12 дней;
150. 15-25 дней.
151. Какого характера победы судья на ринге не определяет самостоятельно?
152. выигрыш по очкам;
153. явное преимущество;
154. нокаут;
155. отказ от боя.
156. Изучение и анализ научно-методической литературы по боксу:
157. теоретическая подготовка;
158. физическая подготовка;
159. психологическая подготовка;
160. специальная подготовка.
161. Обсуждение результата исследований, определение выводов и практических рекомендаций происходит:
162. после эксперимента;
163. до эксперимента;
164. вообще не происходит;
165. в момент эксперимента.
166. Запрещенные удары:
167. сверху;
168. снизу;
169. с боку;
170. в плечо.
171. Продолжительность раунда у взрослых боксеров?
172. три минуты;
173. две минуты;
174. четыре минуты;
175. пять минут.
176. Длина сторон ринга?
177. 5-6 метров;
178. 6-7 метров;
179. 7-8 метров;
180. 8-9 метров.
181. Судейский-вспомогательный персонал это?
182. судья хронометрист;
183. главный судья;
184. боковой судья;
185. рефери.
186. Действия рефери в ринге:
187. жесты и команды;
188. штрафные балы;
189. штрафные карточки;
190. удаление.
191. Когда секундант отказывается от боя то он:
192. выбрасывает на ринг полотенце;
193. говорит судье отказ;
194. поднимает вверх правую руку;
195. уходит.
196. Сколько боев в день может провести боксер любого возраста:
197. один;
198. два;
199. по желанию;
200. четыре
201. Секундант имеет право:
202. отказаться от продолжения боя;
203. призвать зрителей поддерживать боксера во время раунда;
204. давать советы во время раунда;
205. выйти на помощь.
206. Продолжительность вводной части учебного занятия:
207. 5-10 минут;
208. 10-15 минут;
209. 20-З0 минут;
210. 3-8 минут.
211. Команда рефери для остановки боя:
212. стоп;
213. брейк;
214. стой;
215. хватит.
216. Количество весовых категорий у взрослых боксеров?
217. 10;
218. 12;
219. 11;
220. 9.
221. Занятия по боксу смогут быть организованны:
222. на ринге;
223. на улице;
224. на помосте;
225. в зале.
226. Допуск участников к соревнованиям:
227. по возрасту;
228. по физическим качествам;
229. по весу;
230. по росту.
231. Боковой судья обязан:
232. оставаться за своим столом до объявления результатов;
233. заполнять записку строго по правилам;
234. правильно судить бой;
235. консультироваться о своем решении.
236. Паспорт боксера включает разделы:
237. участие соревновании с указанием даты;
238. судимости;
239. весовая категория и семейное положение;
240. годность к армейской службе.
241. Судья сбоку обязан:
242. записывать судейскую записку;
243. следить за временем каждого раунда;
244. следить за взвешиванием;
245. следить за медицинским осмотром.
246. Главный судья обязан?
247. вести контрольную записку ГСК по каждому бою;
248. отстранять боксеров от участия в соревнованиях;
249. характеризовать время каждого из раундов;
250. контролировать поток участников.
251. Заместитель главного судьи обязан?
252. анализировать работу судебной коллегии;
253. следить за временем на ринге;
254. проводить медицинский осмотр рефери и судей;
255. отстранять боксеров по медицинским качествам.
256. Внеурочные занятия:
257. показательные выступления;
258. теоретические занятия;
259. практические занятия;
260. работа после тренировки.
261. Порядок взвешивания?
262. в день боя;
263. каждый день;
264. по желанию;
265. по желанию;
266. один раз.
267. Продолжительность подготовительной части:
268. 20-40 минут;
269. 5-10 минут;
270. 20-З0 минут;
271. 15-20 минут.
272. Боксер имеет право:
273. отказаться от боя на любой его стадии;
274. выйти на бой без секунданта;
275. не обмениваться рукопожатием с соперником;
276. выйти на бой без капы.
277. Команда рефери для возобновления боя:
278. бокс;
279. продолжаем;
280. бой;
281. начали.
282. Организация эффективного удара требует:
283. наличие ассиметричной стойки;
284. силы;
285. техники;
286. выносливости.
287. Сколько принципов учебного процесса?
288. 4;
289. 3;
290. 2;
291. 5.
292. Боксер во время перерыва обязан находиться:
293. в углу, лицом внутрь ринга;
294. в любом месте ринга;
295. в центре ринга;
296. выйти из ринга.
297. Виды состязаний?
298. квалификационные;
299. на улице;
300. в зале;
301. круговая.
302. Перчатки для боя должны весить:
303. 10 унций;
304. 12 унций;
305. 8 унций;
306. 16 унций.
307. На учебных занятиях процесс обучения осуществляет
308. тренер-преподаватель;
309. боксер;
310. студент;
311. главный судья.
312. Рефери обязан быть одет следующим образом:
313. белые брюки и рубашка;
314. белый верх и черный низ;
315. черный верх и белый низ;
316. во всем черном.
317. Расстояние между углами, столбами и канатами ринга должно быть:
318. не меньше 50 см;
319. не больше 70 см;
320. не меньше 60 см;
321. не больше 60 см.
322. Судья хронометрист обязан:
323. подчинятся рефери;
324. следить за боем;
325. следить за подсчетом очков;
326. следить за медицинским осмотром.
327. Укажите стадию процесса формирования навыка:
328. стабилизации;
329. генерации;
330. концентрации;
331. автоматизации.
332. Рефери в ринге не обязан?
333. следить за временем на ринге;
334. при нарушении правил наказывать боксеров;
335. собирать судейские записки;
336. находится в ринге.
337. Сколько принципов совершенствования спортивного мастерства?
338. 4;
339. 5;
340. 2;
341. 6.
342. Первый заслуженный мастер спорта в СССР?
343. Михайлов В.;
344. Никифоров П.;
345. Авдеев В.;
346. Щербаков С.
347. Сколько раундов длится бой боксеров юношей?
348. 3;
349. 4;
350. 2;
351. 5.
352. Каким цветом майки у боксеров?
353. красные, синие;
354. белые-черные;
355. желто-белые;
356. красно-черные
357. Год основания первого кружка по боксу в Москве?
358. 1894;
359. 1899;
360. 1800;
361. 1900.
362. Каким размером перчатки у боксеров юношей?
363. 10 унций;
364. 8 унций;
365. 12 унций;
366. 16 унций.
367. Кого объявили первым чемпионом России в 1913 году?
368. Граве;
369. Жуков;
370. Кауделька;
371. Лушев.
372. Когда был проведён первый чемпионат СССР?
373. 1926;
374. 1930;
375. 1920;
376. 1936.
377. В каком году были разработаны первые Российские правила проведения соревнований по боксу?
378. 1915;
379. 1920;
380. 1910;
381. 1930.
382. Характер присуждения победы в боксе?
383. обязательно;
384. не всегда;
385. не обязательно;
386. по желанию.
387. Дата возникновения бокса в России?
388. 1895;
389. 1800;
390. 1868;
391. 1945.
392. Бокс-единственный из олимпийских видов спорта имеющий верхнюю и нижнюю возрастную границу
393. 17-32;
394. 16-30;
395. 17-29;
396. 18-25.
397. Основателем бокса и первым официальным признанным чемпионом считается?
398. Джеймс Фигг;
399. Браун;
400. Алекс Грейнер;
401. Марсель Тиль.
402. Оборудование зала для проведения занятий по боксу:
403. ринг;
404. татами;
405. ковер;
406. квадрат.
407. Сколько весовых категорий у боксеров юношей?
408. 11;
409. 12;
410. 13;
411. 14.
412. Победитель Мирового первенства по юниорам присваивается звание:
413. МСМК;
414. KMC;
415. МС;
416. ЗМС.
417. Изучение и анализ научно-методической литературы по боксу:
418. теоретическая подготовка;
419. психологическая подготовка;
420. физическая подготовка;
421. специальная подготовка.
422. Объем выпускной квалификационной работы?
423. 20 стр и более;
424. 10 стр;
425. 12-20 стр;
426. 10-12 стр.
427. Рекордсмен по колличеству побед в мировом любительском первенстве?
428. Феликс Савон;
429. Рой Джонс;
430. Дмитрий Кривошеин;
431. Олег Сайтов.
432. В каком веке зародился современный бокс в Англии?
433. в начале 18 века;
434. в конце 17 века;
435. в начале 19 века;
436. в конце 18 века.
437. Сколько длится раунд у боксеров юношей?
438. З минуты;
439. 2 минуты;
440. 1,5минуты;
441. 1 минуту.
442. Когда состоялось первое первенство мира?
443. 1974;
444. 1966;
445. 1970;
446. 1980.
447. Обсуждение результатов исследований, определения выводов и практические рекомендации происходят:
448. до эксперимента;
449. после эксперимента;
450. в период эксперимента;
451. не происходят.
452. Год основания первого кружка по боксу в Москве:
453. 1894;
454. 1899;
455. 1800;
456. 1900.
457. Зарождение бокса как вида спорта произошло:
458. Англия;
459. Зимбаба;
460. Россия;
461. Ямайка.
462. В каком году бокс был включен в программу Олимпийский игр?
463. 1904;
464. 1900;
465. 1899;
466. 1908.
467. С какого года бокс становится постоянным олимпийским видом спорта?
468. 1920;
469. 1910;
470. 1930;
471. 1917.
472. Что используется в качестве инструментарии в лабораторном эксперименте?
473. ЧСС;
474. измерения сахара в крови;
475. измерения температуры тела;
476. измерения давления.
477. В каком году была организована Международная федерация боксеров-любителей (АИБА)?
478. 1924;
479. 1934;
480. 1930;
481. 1940.
482. Кто из этих боксёров не был Олимпийским чемпионом?
483. Шемякин А.;
484. Енгибарян В.;
485. Степашкин С.;
486. Лагутин Б.
487. Первым официально признанным чемпионом по боксу считается?
488. Джеймс Фигг;
489. Браун Б.;
490. Алекс Грейнер;
491. Марсель Тиль.
492. Кого объявили первым чемпионом России в 1913году?
493. Граве;
494. Жуков;
495. Кауделька;
496. Якушев.
497. Когда была создана первая юношеская секция?
498. 1938;
499. 1932;
500. 1936;
501. 1937.

1. В каком веке зародился современный бокс в Англии?
2. в начале 18;
3. в конце 17;
4. в начале 19;
5. конце 18.
6. Какой возраст у младших юношей?
7. 12 лет;
8. 13 лет;
9. 15 лет;
10. 16 лет.
11. Ассоциация бокса любительского в Европе?
12. ЕАБА;
13. АБЛЕ;
14. ЕБЛЯ;
15. АБЕА.
16. Кто из этих боксеров не был олимпийским чемпионом?
17. Шемякин;
18. Енгибарян;
19. Степашкин;
20. Лагутин.
21. Боксер, получивший случайный удар ниже пояса может восстановит силы в течении какого времени?
22. пяти минут;
23. трех минут;
24. не имеет такого права;
25. десяти минут.
26. 15 июля 1895 году на подмосковном Ходынском поле, в лагере полка Кистера были проведены первые официальные соревнования по боксу. Первым побидителем стал?
27. Ломухин;
28. Кистел;
29. Бусыгин;
30. Яровой.
31. В каком году бокс был включён в программу Олимпийских игр?
32. 1904 г.;
33. 1900 г.;
34. 1899 г.;
35. 1908 г.
36. Первый заслуженный мастер спорта по боксу в СССР?
37. Михаилов;
38. Никифоров;
39. Авдеев;
40. Щербаков.
41. Рекомендуемая температура тренировочного помещения:
42. 30 градусов;
43. 5 градусов;
44. 15 градусов;
45. 36 градусов.
46. Организационная структура управления и развития бокса в РФ:
47. ФБР;
48. ЦРУ;
49. ЛИБА;
50. ГРУ.
51. Форма одежды боксеров на соревнованиях:
52. Майка;
53. Футболка;
54. Халат;
55. Жилетка.
56. Когда был проведен первый чемпионат СССР?
57. 1926;
58. 1930;
59. 1920;
60. 1936.
61. Какой возраст у боксеров юношей в России:
62. 14-15;
63. 16-17;
64. 12-13;
65. 13-14.
66. Какого спортивного звания не существует?
67. KMC;
68. ПМС;
69. ЗМС;
70. МСМК.
71. При нокдауне боксера судья ведет счет до?
72. 8;
73. 15;
74. 10;
75. 12.
76. Сколько судей судит бой?
77. 4;
78. 3;
79. 5;
80. 2.
81. Когда судья информатор представляет боксера синего угла?
82. после боя;
83. во время второго раунда;
84. после первого раунда;
85. после второго раунда.
86. Кто из этих боксеров был удостоен высокого звания Героя Советского Союза?
87. Карпов;
88. Степанов;
89. Градополов;
90. Вертков.
91. Боевая стойка в боксе?
92. стоя;
93. лежа;
94. сидя;
95. полуприсед.

**3 курс**

1. Виды передвижения в боксе.
2. челнок;
3. уклон;
4. подставка;
5. отбив.
6. Сколько понадобится дней, чтобы провести соревнования боксеров одной весовой категории по способу с выбыванием проигравшего, если число участников 10?
7. 4;
8. 5;
9. 3;
10. 2.
11. Какие сроки подготовки боксеров старших спортивных разрядов к турнирным соревнованиям?
12. 7-10 дней;
13. 10-15 дней;
14. 5-12 дней;
15. 15-25 дней.
16. Хук – какой это удар?
17. удар сбоку;
18. удар снизу;
19. прямой удар с правой руки;
20. прямой удар с левой руки.
21. Сколько этапов в группах начальной подготовки?
22. 3;
23. 1;
24. 7;
25. 4.
26. Олимпийскими чемпионами в Пекине были:
27. Алексей Тищенко и Рахим Чахкиев;
28. Геннадий Ковалев и Давид Айрапетян;
29. Георгий Балахшин и Сергей Водопьянов;
30. Альберт Селимов и Матвей Коробов.
31. Когда судья на ринге имеет право поднять руку победившего боксера?
32. после объявления победителя;
33. нокаут;
34. отказ от боя;
35. до объявления победителя.
36. Какие по своему характеру не могут быть соревнования?
37. простые;
38. личные;
39. лично-командные;
40. командные.
41. По достижению скольких лет может присваиваться судейская категория?
42. 50;
43. 16;
44. 27;
45. 33.
46. Сколько в среднем составляет длительность микроцикла?
47. 20 дней;
48. 7 дней;
49. 2 дня;
50. 365 дней.
51. Сенситивные периоды развития выносливости в онтогенезе.
52. 8-11 лет;
53. 14-17 лет;
54. 10-12 лет;
55. 13.14 лет.
56. Сенситивные периоды развития координационных способностей в онтогенезе.
57. 7-9 лет;
58. 11-12 лет;
59. 12-14 лет;
60. 14-15 лет.
61. Олимпийские награды, завоеванные нашей сборной по боксу в Пекине 2008г.
62. два золота и серебро;
63. три золота и две бронзы;
64. два серебра и четыре бронзы;
65. пять золота, два серебра и три бронзы.
66. Начинать развитие быстроты у боксеров следует в возрасте:
67. 6-9 лет;
68. 13-14 лет;
69. 11-12 лет;
70. 7-11 лет.
71. В ноябре 1946 года была организована?
72. Федерация Бокса Росси;
73. ЕАБА;
74. АИБА;
75. ФИБА.
76. Что нельзя делать при ведении боя с боксером-нокаутером?
77. держаться центра ринга, избегая углов и канатов;
78. наносить опережающие удары;
79. идти на обмен ударами;
80. быстро проводить защиты после своих ударов.
81. Как называются действия, предшествующие непосредственному нападению или обороне?
82. подготовительные;
83. обманные;
84. защитные;
85. атакующие.
86. За какое нарушение судья в ринге должен дисквалифицировать виновного спортсмена без предварительного предупреждения?
87. умышленное;
88. не умышленное;
89. случайное;
90. не случайное.
91. Существую ли допинг-пробы на отборочных соревнованиях на чемпионат России среди взрослых боксеров-любителей?
92. Да;
93. Нет;
94. Не для всех (сборной команды страны);
95. Только перед финальными боями.
96. Какая основная цель спортивно-оздоровительного этапа?
97. углубленное овладение арсеналом бокса;
98. участие в соревнованиях;
99. подведение к соревнованиям;
100. обеспечение физической и координационной готовности.
101. Сенситивные периоды для развития гибкости.
102. 7-8 лет;
103. 14-15 лет;
104. 12-13 лет;
105. 8-9 лет.
106. При каком счете рефери в ринге боксер считается в положении нокдауна?
107. 8;
108. 9;
109. 10;
110. 11.
111. Назовите весовые категории юношей старшего и среднего возраста с указанием верхнего предела в килограммах.
112. +80;
113. 81;
114. 80;
115. 90.
116. За сколько секунд до окончания перерыва подается команда «Секунданты за ринг»?
117. 5;
118. 10;
119. 15;
120. 20.
121. Атакующие действия в боксе.
122. руками;
123. ногами;
124. туловищем;
125. головой
126. Первый Чемпионат Европы по боксу среди женщин прошел в:
127. 1999 (Англия);
128. 2000 (Франция);
129. 2001 (Мадрид);
130. 2005 (Мадрид).
131. Проявление педагогического мастерства в боксе:
132. беседа;
133. жесткий голос;
134. давление;
135. порка
136. Удары в голову и туловище в ответной и встречной форме обеими руками относятся к:
137. контратакующим действиям;
138. атакующим действиям;
139. оборонительным действиям;
140. смешанным действиям.
141. Сенситивные периоды развития силы.
142. 14-16 лет;
143. 8-10 лет;
144. 12-14 лет;
145. 16-17 лет.
146. Метод тренировки в боксе.
147. соревновательный;
148. развлекательный;
149. игровой;
150. подготовительный
151. Как фиксируется вес в протоколе в первый и последующие дни соревнований?
152. до грамм;
153. до килограмм;
154. до унций;
155. ни как.
156. Подготовка боксеров старших разрядов к матчевым встречам:
157. короткая;
158. быстрая;
159. длительная;
160. большая
161. Если две или несколько команд имеют одинаковые очки, то как распределяются между ними места в лично-командном зачете?
162. по очкам;
163. по боям;
164. по местам;
165. по количеству участников.
166. Как не определяются личные и командные результаты при проведении соревнований?
167. количество участников;
168. количество призеров;
169. количество победителей;
170. количество проигравших.
171. Методические особенности тренировки силы у боксеров-юношей:
172. без отягощения;
173. с отягощением;
174. с облегчением;
175. с усилением.
176. Какого характера победы судья на ринге не определяет самостоятельно?
177. выигрыш по очкам;
178. явное преимущество;
179. нокаут;
180. отказ от боя.
181. Апперкот – это какой удар?
182. удар снизу;
183. прямой удар левой рукой;
184. удар с боку;
185. дальний удар с боку.
186. Из чего складывается физическая подготовка боксера?
187. ОФП с СФП;
188. скорость и сила;
189. ТТП и психологической подготовки;
190. скорость и быстрота.
191. Метод регулирования веса боксера на предсоревновательном этапе подготовки
192. форсированный;
193. финишный;
194. конкретный;
195. затяжной.
196. Опишите манеру ведения боя у боксера-темповика.
197. выжидание ошибки противника, что бы нанести сильный удар;
198. работа на дальней дистанции одиночными ударами;
199. сильные удары с обеих рук сразу после начала боя;
200. постоянные атаки ударами средней силы.
201. Метод проведения занятий по физической подготовке боксеров старших разрядов:
202. повторный;
203. однократный;
204. чередующий;
205. многократный.
206. В каком городе А. Поветкин выполнил норматив МС России?
207. Курск;
208. Брянск;
209. Москва;
210. Люберцы.
211. Способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность с требованиями внезапно меняющейся обстановки – это:
212. анаэробные возможности;
213. координационные способности;
214. спортивная форма;
215. техника бокса.
216. Какого вида подготовки нет в боксе?
217. физической;
218. атлетической;
219. технической;
220. тактической.
221. Какой этап следует после этапа начальной подготовки?
222. спортивно-оздоровительный;
223. учебно-тренировочный;
224. спортивного совершенствования;
225. высшего спортивного мастерства.
226. Какой весовой категории соответствует вес 81 кг.?
227. первая тяжелая;
228. полутяжелая;
229. супертяжелая;
230. полулегкая.
231. Развитие скорости в боксе проходит по первых признаков:
232. пота;
233. утомления;
234. результатов;
235. заболевания.
236. Какое максимальное количество тренировочных часов в неделю у групп высшего спортивного мастерства?
237. 20;
238. 32;
239. 16;
240. 48.
241. Какого метода спортивной тренировки не существует?
242. переменного;
243. поочередного;
244. равномерного;
245. повторного.
246. Активному применению полученных теоретических знаний способствует:
247. практическое занятие;
248. лекция;
249. беседа;
250. игра.
251. Принцип, заключающий в себе максимальное использование анализаторов спортсмена для решения задач обучения и тренировки в боксе:
252. научного обучения;
253. наглядность;
254. систематичность;
255. активность.
256. Бокс как вид спорта относится к:
257. циклическим;
258. ациклическим;
259. скоростно-силовым;
260. силовым.
261. Какое минимальное количество учащихся должно быть в учебно-тренировочной группе 2 и 3 года обучения?
262. 10 человек;
263. 15 человек;
264. 6 человек;
265. 20 человек.
266. Какая формула боя у боксеров новичков 12-14 лет?
267. 3 раунда по 1 минуте;
268. 2 раунда по 1 минуте;
269. 3 раунда по 1. 5 минуте;
270. 2 раунда по 2 минуты.
271. Какая страна завоевала больше всех медалей по боксу на Олимпийских играх в Лондоне 2012 г.?
272. Россия;
273. США;
274. Украина;
275. Куба.
276. Что относиться к ОФП?
277. Спарринг;
278. работа на снарядах;
279. отжимания от пола;
280. условные бои.
281. Комплекс физических упражнения, предшествующий соревновательному бою или тренировочному занятию это?
282. заминка;
283. разминка;
284. прогулка;
285. массаж.
286. Что такое дистанция в боксе?
287. расстояние между ведущими бой;
288. прошедшее время раунда;
289. расстояние руки;
290. промежуток времени между соревнованиями.
291. Какая продолжительность занятия у боксеров новичков группы начальной подготовки?
292. 90 минут;
293. 120 минут;
294. 135 минут;
295. 45 минут.
296. Изучение и анализ научно-методической литературы по боксу это?
297. теоретическая подготовка;
298. физическая подготовка;
299. психологическая подготовка;
300. специальная подготовка.
301. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это?
302. сила;
303. выносливость;
304. гибкость;
305. ловкость.
306. Что нужно для получения 3 разряда по боксу?
307. победить в 5 боях;
308. провести 5 боев;
309. заниматься боксов не менее 1 года;
310. выполнить зачтено - переводные нормативы.
311. Как называется способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением и контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики?
312. уверенность;
313. целеустремленность;
314. настойчивость;
315. самообладание.
316. К какому виду подготовки относятся вольно-условные бои?
317. ОФП;
318. СФП;
319. ТТП;
320. никакой.
321. Обсуждение результатов исследований, определение выводов и практических рекомендаций происходит:
322. после эксперимента;
323. до эксперимента;
324. не происходит;
325. в момент эксперимента.
326. К СФП относится?
327. бег;
328. баскетбол;
329. работа на лапах;
330. отжимания от пола.
331. Заголовки основных рубрик при написании курсовой работы?
332. шрифт, название глав;
333. название, заключение, выводы;
334. введение, главы, список литературы, приложение;
335. введение, выводы, заключение, иллюстрационный материал
336. Что такое выносливость?
337. способность переносить удары;
338. способность быстро наносить удары;
339. способность противостоять утомлению;
340. способность восстанавливаться после пропущенных ударов.
341. Какой минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения?
342. 14 лет;
343. 12 лет;
344. 8 лет;
345. 10 лет.
346. Какой фрукт хорошо помогает при сгонке веса?
347. ананас;
348. лимон;
349. персик;
350. манго.
351. Сколько боев можно провести боксеру за 1 день?
352. до определения победителя соревнований;
353. 2;
354. 3;
355. 1.
356. Боксер имеет право.
357. отказаться от боя на любой его стадии;
358. выйти на бой без секунданта;
359. не обмениваться рукопожатием с соперником;
360. выйти на бой без капы.
361. Какой весовой категории не существует?
362. 75;
363. 69;
364. 57;
365. 71.
366. Продолжительность подготовительной части составляет.
367. 20-40 минут;
368. 5-10 минут;
369. 20-30 минут;
370. 15-20 минут.
371. Куда нельзя наносить удары в любительском боксе?
372. нос;
373. печень;
374. почка;
375. глаз.
376. Расстояние между углами, столбами и канатами ринга должно быть?
377. не меньше 50 см;
378. не больше 70 см;
379. не меньше 60 см;
380. не больше 60 см.
381. Сколько боксер должен ждать своего соперника в ринге при опоздании того на бой?
382. 1 раунд;
383. 1 минуту;
384. 10 секунд;
385. бой должен быть перенесен.
386. Что нужно предоставить главному судье, чтобы получить право команде участвовать в соревнованиях?
387. подписанный договор;
388. билет;
389. заявку;
390. анализ крови.
391. Как должен вести себя рефери после сильного удара одного из боксеров ниже пояса?
392. дисквалифицировать нанесшего удар и отвести к врачу другого;
393. отсчитать получившему удар и сделать предупреждение нанесшему;
394. остановить бой до восстановления, получившего удар;
395. засчитать победу нанесшего удар боксера.
396. Назовите вид передвижения в боксе.
397. бег;
398. челнок;
399. ходьба;
400. скольжение.
401. Какое упражнение больше всего помогает развить скорость удара?
402. кувырки;
403. ходьба;
404. бег спиной вперед;
405. упражнения с отягощением.
406. Боковой судья обязан.
407. оставаться за своим столом до объявления результатов;
408. заполнять записку строго по правилам;
409. правильно судить бой;
410. консультироваться о своем решении.
411. Длина сторон ринга.
412. 5-6 метров;
413. 6-7 метров;
414. 7-8 метров;
415. 8-9 метров.
416. Какого цвета не должна быть капа у боксера?
417. белой;
418. прозрачной;
419. красной;
420. черной.
421. Сколько секундантов должно быть у боксера в любительском боксе?
422. сколько угодно;
423. один;
424. два;
425. три.
426. Какая рекомендуется температура тренировочного помещения?
427. 15 градусов;
428. 30 градусов;
429. 36 градусов;
430. 5 градусов.
431. Кто является десятикратным чемпионом СССР?
432. Королев;
433. Ингибарян;
434. Григорьев;
435. Щербаков.
436. Какой формулы победы не существует в любительском боксе?
437. нокаут;
438. технический нокаут;
439. явное преимущество;
440. неявка.
441. Судейский вспомогательный персонал это?
442. судья хронометрист;
443. главный судья;
444. боковой судья;
445. рефери.
446. Продолжительность УТЗ в ГНП 2 года составляет.
447. 30 минут;
448. 60 минут;
449. 135 минут;
450. 90 минут.
451. Сколько существует принципов совершенствования спортивного мастерства?
452. 4;
453. 5;
454. 2;
455. 6.
456. За сколько дней до соревнований боксеру следует прекратить занятия с отягощениями?
457. 2-4 дня;
458. 1-2 дня;
459. 14-18 дней;
460. 60-90 дней.
461. Какие существуют виды состязаний?
462. квалификационные;
463. на улице;
464. в зале;
465. круговые
466. Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары?
467. синим цветом;
468. красным цветов;
469. никак;
470. белым цветом.
471. Занятия по боксу могут быть организованы:
472. на ринге;
473. на улице;
474. на помосте;
475. в зале.
476. Сколько существует принципов учебного процесса?
477. 4;
478. 3;
479. 2;
480. 5.
481. Непосредственное руководство проведение соревнований по боксу осуществляет:
482. управления по ФК, спорту и туризму;
483. главный секретарь;
484. министерство по ФК, спорту и туризму;
485. главная судейская коллегия.
486. Оптимальная влажность воздуха при занятиях боксом должна составлять?
487. 25-35%;
488. 30-50%;
489. 40-50%;
490. 60-70%.
491. Укажите стадию процесса формирования навыка.
492. стабилизации;
493. генерации;
494. концентрации;
495. автоматизации.
496. Паспорт боксера включает разделы.
497. участие в соревнованиях с указанием даты;
498. судимости;
499. весовая категория и семейное положение;
500. годность к воинской службе.
501. Судья сбоку обязан:
502. вести судейскую записку;
503. следить за временем каждого раунда;
504. следить за взвешиванием;
505. следить за медицинским осмотром.
506. Судья хронометрист обязан.
507. подчиняться рефери;
508. следить за боем;
509. следить за подсчетом очков;
510. следить за медицинским осмотром.
511. Действия рефери в ринге.
512. жесты и команды;
513. штрафные балы;
514. штрафные карточки;
515. удаление.
516. Формула боя у женщин составляет:
517. 3 раунда по 1,5 минуты;
518. 3 ранда по 2 минуты;
519. 4 раунда по 2 минуты;
520. 4 раунда по 3 минуты.
521. Допуск участников к соревнованиям:
522. по возрасту;
523. по физическим качествам;
524. по весу;
525. по росту.
526. На соревнованиях в категории 81 кг приехало 6 участников. В 91 кг приехало 3 участника. Сколько всего боев пройдет на соревнованиях?
527. 6;
528. 9;
529. 5;
530. 7.
531. Сколько существует видов дистанций в боксе?
532. 3;
533. 1;
534. 4;
535. 7.
536. Что нужно сделать при команде рефери «Брейк»?
537. ударить;
538. остановиться;
539. шаг назад;
540. извиниться.
541. Внеурочные задания:
542. показательные выступления;
543. теоретические задания;
544. практические задания;
545. работа после тренировки.
546. Боксёр во время перерыва обязан находиться:
547. в углу, лицом внутрь ринга;
548. в любом месте ринга;
549. в центре ринга;
550. выйти из ринга.
551. Форма вербальных воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях, подготовки к бою и перерывах самого боя – это?
552. психологическая подготовка;
553. теоретическая подготовка;
554. секундирование;
555. мотивация.
556. Секундантами боя могут быть:
557. все желающие;
558. боксёры и тренеры;
559. судьи;
560. специально обученные люди.
561. На соревнованиях в весовой категории участвуют 13 боксёров. Сколько из них попадёт в:
562. 12;
563. 10;
564. 8;
565. 4.
566. Вес перчаток боксёров, выступающих свыше 91 кг., составляет:
567. 10 унций;
568. 8 унций;
569. 14 унций;
570. 12 унций.
571. Продолжительность вводной части учебного занятия.
572. 5-10 минут;
573. 10-15 минут;
574. 20-30 минут;
575. 3-8 минут.
576. Аббревиатура ГНП означает:
577. гимнастическое направление подготовки;
578. группа начальной подготовки;
579. группа новичков практикантов;
580. городское начальное первенство.
581. Заместитель главного судьи обязан?
582. анализировать работу судебной коллегии;
583. следить за временем на ринге;
584. проводить медицинский осмотр рефери и судей;
585. отстранять боксёров по медицинским качествам.
586. Рефери обязан быть одет следующим образом:
587. белые брюки и рубашка;
588. белый верх и чёрный низ;
589. чёрный верх и белый низ;
590. во всём чёрном.
591. Что чаще всего предшествует разминке?
592. отжимание;
593. пробежка;
594. душ;
595. бой с тенью.
596. Команда рефери:
597. старт;
598. оп;
599. начали;
600. бокс.
601. Сколько соревновательных дней понадобиться, чтобы выявить сильнейшего из 30 участников?
602. 3;
603. 5;
604. 6;
605. 4.
606. Организация эффективного труда требует:
607. наличие ассиметричной стойки;
608. силы;
609. техники;
610. выносливости.
611. Боксёр -новичок может выступать на соревнованиях через:
612. 3 месяца;
613. 12 месяцев;
614. 20 дней;
615. 6 месяцев.
616. Назовите сигнал начала и окончания в боксе:
617. гонг;
618. гимн;
619. сирена;
620. горн.
621. Порядок взвешивания?
622. в день боя;
623. каждый день;
624. по желанию;
625. один раз.
626. Главный судья обязан?
627. вести контрольную записку ГСК по каждому бою;
628. отстранять боксёров от участия в соревнованиях;
629. характеризовать время каждого из раундов;
630. контролировать поток участников.
631. В каком году были разработаны первые Российские правила проведения соревнований по боксу?
632. 1915;
633. 1920;
634. 1925;
635. 1930.
636. Оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующие наилучшему решению предстоящих двигательных задач –это:
637. исходное положение;
638. начальная база;
639. фронтальная стойка;
640. боевая стойка.
641. Дата возникновения бокса в России?
642. 1895;
643. 1800;
644. 1868;
645. 1945.
646. Как называется боковой удар с дальнего расстояния?
647. кросс;
648. джеб;
649. оверхэд;
650. свинг.
651. 15 июля 1895 году на подмосковном Ходынском поле, в лагере полка Кистера были проведены первые официальных соревнованиях по боксу. Первым победителем стал?
652. Ломухин;
653. Кистел;
654. Бусыгин;
655. Яровой.
656. Как выглядит эмблема федерации бокса России?
657. перчатка в ромбе;
658. перчатка на флаге России;
659. перчатка на орле с крыльями цвета флага России;
660. череп с костями.
661. Кто был единственным чемпионом мира, который не проиграл ни одного боя?
662. Девид Туа;
663. Роки Марчиано;
664. Майк Тайсон;
665. Рой Джонс.
666. Сколько весовых категорий в женском любительском боксе?
667. 3;
668. 5;
669. 4;
670. 7.
671. До какого года по правилам АИБА соревнования взрослых и юниоров проводились по формуле боя 3 по 3?
672. 1999;
673. 2001;
674. 1997;
675. 1995.
676. Какой философ был чемпионом по боксу?
677. Пифагор;
678. Сократ;
679. Платон;
680. Джордано Бруно.
681. Какая площадь ринга?
682. 36 квадратных сантиметра;
683. 25 квадратных сантиметра;
684. 49 квадратных сантиметра;
685. 16 квадратных сантиметра.
686. Первый заслуженный мастер спорта СССР?
687. Михайлов В.;
688. Никифоров П.;
689. Авдеев В.;
690. Щербаков С.
691. Из скольких костей состоит кисть?
692. 20;
693. 25;
694. 27;
695. 40.
696. Первый заслуженный мастер спорта по боксу СССР?
697. Михайлов В.;
698. Никифоров П.;
699. Авдеев В.;
700. Щербаков С.
701. Когда был проведён первый чемпионат СССР?
702. 1926;
703. 1930;
704. 1920;
705. 1936.
706. Оборудование зала для проведения соревнований по боксу?
707. ринг;
708. татами;
709. ковёр;
710. квадрат.
711. До какого по счёту нокдауна может продолжаться бой у взрослых боксёров –любителей?
712. Первого;
713. Второго;
714. Третьего;
715. Четвёртого.
716. Кто последний чемпион мира по боксу сборной Советского Союза?
717. Лебзяк А.;
718. Щербаков С.;
719. Цзю К.;
720. Ружников И.
721. Кто из этих боксёров не был олимпийским чемпионом?
722. Шемякин;
723. Енгибарян;
724. Степашкин;
725. Лагутин.
726. Ассоциация бокса любительского в Европе?
727. ЕАБА;
728. АБЛЕ;
729. ЕБЛЯ;
730. АБЕА.
731. Какой профессиональный боксёр часто играл в баскетбол перед выходом на ринг?
732. Майк Тайсон;
733. Леннокс Льюис;
734. Рой Джонс;
735. Александр Поветкин.
736. В каком веке зародился современный бокс в Англии?
737. в начале 18;
738. в конце 17;
739. В начале 19;
740. В конце 18.
741. Первым официально признанным чемпионом по боксу считается?
742. Джеймс Фигг;
743. Браун Б.;
744. Алекс Грейнер;
745. Марсель Тиль.
746. Где проводилась Олимпиада в 1980 году?
747. Чикаго;
748. Москва;
749. Париж;
750. Лондон.
751. В каком году бокс был включён в программу Олимпийских игр?
752. 1904;
753. 1900;
754. 1899;
755. 1908.
756. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки зачета**:

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод.

Оценка **«не зачтено»** выставляется если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки экзамена:**

Оценки **«ОТЛИЧНО»**заслуживает студент, если он владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно решает ситуационные задачи повышенной сложности; усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; Оценка «отлично» не ставится в случаях систематических пропусков студентом семинарских и лекционных занятий по неуважительным причинам, отсутствия активного участия на семинарских занятиях.

Оценки **«ХОРОШО»** заслуживает студент, если он владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки **«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** заслуживает студент, если он обнаружил поверхностное знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии; его ответы отличаются недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускает ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие ситуационные задачи и выполнять практические задания.

Оценки **«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» заслуживает студент, если он не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза.

**Критерии оценки индивидуального опроса:**

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод.

Оценка **«не зачтено»** - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки курсовой работы.**

Курсовая работа бакалавра оценивается по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При оценивании используются следующие критерии:

* **«отлично»** заслуживает работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы с учетом отраслевых особенностей, а ее автор показал умение работать с литературой и нормативными документами, и при этом формулировать собственные выводы;
* **«хорошо»** оценивается работа, отвечающая основным предъявляемым к ней требованиям. Студент показывает владение материалом, однако, не на все вопросы членов комиссии дает исчерпывающие и аргументированные ответы;
* **«удовлетворительно»** заслуживает работа, если в ней, в основном, соблюдены общие требования, но неполно раскрыты поставленные задачи. Студент к посредственно владеет материалом, поверхностно отвечает на заданные ему вопросы;
* **«неудовлетворительно»** оценивается работа, содержание которой не раскрывает выбранную тему, а также, если ответы на вопросы неправильны и не отличаются аргументированностью.

**Критерии оценки коллоквиумов:**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Полно раскрыто содержание вопроса.
2. Чётко и правильно даны определения по теме выступления.
3. Ответ самостоятельный, при ответе использованы знания, приобретённые ранее.
4. Студент опирается на дополнительный материал при выступлении на семинаре.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Раскрыто основное содержание вопроса.
2. Правильно даны определения, понятия по теме выступления.
3. Ответ самостоятельный.
4. Материал изложен неполно, при ответе допущены неточности, нарушена последовательность изложения. Допущены небольшие неточности при выводах и использовании терминов.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Усвоено основное содержание материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно.
2. Определения и понятия даны не чётко.
3. Неумение использовать знания, полученные ранее;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.
2. Не даны ответы на дополнительные вопросы преподавателя.
3. Допущены грубые ошибки в определениях.

**Критерии оценки индивидуальных творческих заданий (проектов):**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия и цикла подготовки.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки и их рациональное соотношение.
8. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Запланированные средства решения задач не в полной мере учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
2. Не представлены методические указания.
3. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Не полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
2. Не показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
3. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета возрастных, гендерных особенностей контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий неструктурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

**Критерии оценки рефератов:**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если;

выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если:

основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если**:**

тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Критерии оценки тестовых заданий:**

**«Отлично»** - 81% и выше правильных ответов,

**«Хорошо»** - 61-80% правильных ответов,

**«Удовлетворительно»** – 50-60% правильных ответов.