**Вопросы к письменному экзамену**
**«Теория и методика бокса»**
**Магистерская программа:**
**«Спорт и система подготовки спортсменов»**

Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическому упражнению, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений, на организм занимающихся.

1. Дайте определение терминам «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Укажите, каким образом осуществляется дозирование и регулирование физической нагрузки. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и интервалы отдыха.
2. Дайте определение термину «техника физических упражнений». Перечислите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Приведите основные характеристики техники физических упражнений.
3. Постройте схему общепедагогических и специфических методов физического воспитания и дайте им краткую характеристику.
4. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на развитие двигательных способностей. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
5. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на обучение технике упражнений и дальнейшее формирование двигательных умений и навыков. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
6. Перечислите и охарактеризуйте методические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
7. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
8. Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям перечислите основные этапы обучения и их особенности. Укажите предпосылки обучения двигательным действиям.
9. Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.
10. Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.
11. Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки.
12. Охарактеризуйте основные методические направления в методике воспитания силовых способностей: раскройте направленность метода (решаемые задачи); укажите величину отягощений, количество подходов и повторений.
13. Дайте определение термину «координационные способности». Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.
14. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.
15. Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера.
16. Дайте определение термину «выносливость». Укажите виды выносливости, факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, перечислите средства и методы воспитания выносливости, критерии оценки уровня развития выносливости.
17. Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления гибкости, перечислите средства и методы развития гибкости, контрольные нормативы для оценки этого качества.
18. Дайте характеристику занятий урочного типа, укажите их отличительные особенности. Раскройте содержание и структуру урока. Приведите классификацию уроков физического воспитания.
19. Дайте характеристику занятиям неурочного типа, укажите отличительные особенности; приведите классификацию занятий неурочного типа.
20. Укажите роль планирования в физической культуре. Перечислите предпосылки, виды планирования,

методические требования к планированию. Перечислите основные документы планирования и их содержание.

21. Раскройте значение педагогического контроля в физическом воспитании. Перечислите и кратко охарактеризуйте формы и методы и документы педагогического контроля.

22. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры: задачи, формы, функции. Основные направления оздоровительной тренировки

23. Опишите способы и правила дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Перечислите способы оценки показателей состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся

24. Определение понятия «спорт». (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

25. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)

26. Система спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований. Календарь спортивных соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.

27. Система спортивной тренировки (направленность сторон подготовки; характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).

28. Система внетренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность подготовки спортсмена: перечислить факторы. Охарактеризовать систему восстановления и повышения работоспособности в подготовке спортсмена.

29. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, порядок организации тренировочного процесса).

30. Охарактеризуйте процесс спортивной подготовки в боксе. Опишите основные компоненты системы спортивной подготовки боксера.

31. Дайте характеристику спортивной тренировки в боксе. Укажите цель и задачи спортивной тренировки боксера.

32. Опишите средства спортивной тренировки боксера и раскройте содержание (основные стороны) спортивной тренировки в боксе.

33. Охарактеризуйте развитие бокса на современном этапе.

34. Опишите спортивный отбор в подготовке боксера: охарактеризуйте виды спортивного отбора в боксе; опишите критерии и методы, используемые для оценки способностей при отборе.

35. Опишите техническую подготовку в боксе: дайте определения понятиям «техническая подготовка» и «техническое мастерство»; укажите критерии технического мастерства боксера; назовите виды технической подготовки боксера;

36. Опишите основные методы, используемые в процессе обучения и совершенствования спортивной техники в боксе.

37. Опишите физическую подготовку в боксе: дайте определение понятию «физическая подготовка боксера»; укажите виды физической подготовки боксера и ее содержанию; раскройте особенности физической подготовки в боксе.

38. Опишите тактическую подготовку в боксе: дайте определение понятиям «спортивная тактика» и «тактическая подготовка»; укажите виды и разновидности тактических действий боксера; укажите задачи и виды тактической подготовки боксера.

39. Опишите психологическую подготовку боксера: дайте определение понятию «психологическая подготовка»; охарактеризуйте виды психологической подготовки в боксе; опишите психологические состояния боксера и их характеристика;

40. Раскройте содержание психологической готовности боксера к соревнованиям.

41. Опишите структуру и основные компоненты подготовки боксеров высокой квалификации.

42. Назовите и охарактеризуйте основные принципы системы подготовки боксеров высокой квалификации.

43. Опишите средства и методы подготовки в боксе

44. Охарактеризуете управление спортивной подготовки боксеров высокой квалификации.

45. Раскройте содержание соревновательной деятельности в боксе (критерии оценки соревновательных действий боксеров). Определение победителей.

46. Раскройте особенности спортивной подготовки боксеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

47. Охарактеризуйте основные разделы перспективного планирования боксеров высокой квалификации.

48. Опишите моделирование и проектирование спортивной подготовки боксеров высокой квалификации.

49. Охарактеризуйте соревнования по боксу: классификация, значение, роль и место в тренировочном процессе, организация и методика проведения соревнований в по боксу.

50. Опишите структура и содержание соревновательной деятельности в боксе.

51. Классифицируйте и охарактеризуйте соревновательных действий боксера.

52. Опишите методику обучения техническим действиям боксеров на начальном этапе спортивной подготовки: методы, средства, этапы и организация обучения.

53. Опишите организацию и методику отбора детей для занятий боксом – тесты и критерии отбора, основные требования.

54. Охарактеризуйте принципы (закономерности) спортивной тренировки в боксе.

55. Дайте характеристику тренировочным нагрузкам в боксе (объем, интенсивность, эффективность и т.д.), регулирование величины нагрузки и способы контроля тренировочного воздействия.

56. Опишите задачи, средства и методы общей физической подготовки и ее оценка на различных этапах спортивной подготовки.

57. Опишите современные средства развития физических качеств в боксе: тренажеры, устройства и специальные приспособления, эффективные методики и компьютерные технологии тренировки в боксе.

58. Укажите задачи и раскройте содержание, методику совершенствования и оценки технической подготовленности боксеров на разных этапах спортивной подготовки.

59. Укажите задачи и раскройте содержание, методику совершенствования и оценки тактических умений и навыков боксеров на разных этапах спортивной подготовки.

**Список литературы для подготовки**

**Основная:**

1. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера: в 2 т. : практическое пособие. Т.2 / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Челябинск : Оригами, 2013. – 494 с.

2. Васильев, Г. Ф. Методические особенности подготовки боксеров высшей квалификации: настольная книга для тренеров сборных команд : монография / Г. В. Васильев – М. : Проспект, 2020. – 328 с

3. Градополов, К. В. Бокс : учебник / К. В. Градополов. – М. : Инсан, 2010. – 319 с.

4. Киселев, В. А. Планирование тренировочного процесса в боксе : учеб. пособие / В. А. Киселев, В. Н. Черемисинов, С. С. Горбачев. - М. : ТВТ Дивизион, 2020. – 80 с.

5. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин. - М. : Красноярск : ИНФРА-М; Сиб. федер. ун-т, 2017. – 112 с.

**Дополнительная:**

1. Аминов, Р. Х. Теория и методика бокса : учеб. - практ. пособие / Р. Х. Аминов, А. А. Афанасьев. – УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2011. – 84 с.

2. Теория и методика бокса : учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. - 264 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс / Министерство спорта Российской федерации. – М. : Советский спорт, 2014. - 24 с.

60. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров : учеб.- метод. пособие для тренеров-преподавателей / В. И. Филимонов. – М. : Инсан, 2009. - 479 с.