

Контрольные вопросы

для направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)»

1. История возникновения бокса, первые сведения, этапы, правила.
2. Кулачный бой на Олимпийских играх.
3. Бокс в Англии, правила соревнований.
4. Советские боксеры на Олимпийских играх.
5. История развития любительского бокса.
6. Белорусский бокс на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7. История развития профессионального бокса в Республике Беларусь.
8. История развития бокса в Древней Греции.
9. Современное состояние любительского бокса в мире.
10. История зарождения женского бокса в Европе и мире.
11. Бокс в Древней Греции.
12. Бокс в Египте.
13. Бокс в США.
14. Бокс в СССР и России.
15. История и тенденции развития бокса в Республике Беларусь.
16. Современное состояние профессионального бокса в мире.
17. Актуальные вопросы современного бокса
18. Современный любительский бокс, основные тенденции.
19. Анализ тенденций развития современного бокса.
20. Сущность бокса в системе физического воспитания
21. Место бокса в подготовке всесторонне развитой личности.
22. Тренер по боксу - представитель педагогической профессии.
23. Использование средств бокса в учреждениях общего среднего образования.
24. Актуальные вопросы современного бокса.
25. Характеристика методов научных исследований в боксе (теоретические, инструментальные, лабораторные).
26. Бокс, как эффективное средство воспитания молодежи.
27. Роль дополнительных видов спорта в подготовке боксеров (спортивные подвижные игры, легкая и тяжелая атлетика).
28. Обязанности рефери.
29. Обязанности судей сбоку.
30. Различия работы рефери в профессиональном и любительском боксе.
31. Различия в судействе в профессиональном и любительском боксе.
32. Состав главной судейской коллегии.
33. Особенности работы судьи-хронометриста.
34. Обязанности и экипировка секундантов.
35. Положения о соревнованиях. Основные требования к положениям. Разработка положений о соревнованиях.
36. Анализ команд и жестов рефери в условиях соревнований.
37. Обязанности главного судьи соревнований по боксу.
38. Система проведения взвешивания и жеребьевки на соревнованиях по боксу.
39. Состав и обязанности судейского аппарата на соревнованиях по боксу.
40. Обязанности главного секретаря соревнований в боксе.

41. Календарь соревнований в боксе.
 42. Системы определения победителя в боксе.
 43. Весовые категории в боксе (юноши, кадеты, юниоры, взрослые, женщины).
 44. Особенности правил соревнований для юношей.
 45. Особенности правил соревнований для юниоров и молодежной группы.
 46. Особенности правил соревнований для взрослых.
 47. Особенности правил соревнований для женщин.
 48. Особенности правил соревнований в профессиональном боксе.
 49. Ритуалы приветствия в процессе соревнований по боксу.
 50. Особенности соревновательной деятельности сборной БГУФК по боксу.
 51. Формы, характер и способы проведения соревнований.
 52. Общая характеристика травм в боксе.
 53. Первая медицинская помощь при нокаутах и нокадаунах.
 54. Первая медицинская помощь при рассечениях.
 55. Первая медицинская помощь при кровотечениях.
 56. Первая медицинская помощь при переломах.
 57. Экипировка боксеров.
 58. Питание во время регулирования и «сгонки» массы тела.
 59. Водно-солевой режим спортсмена.
 60. Особенности питания во время соревнований.
 61. Обязанности заместителя главного судьи.
 62. Понятие о витаминах и их биологической роли. Классификация.
 63. Питание боксера во время подготовки к соревнованиям.
 64. Врачебный контроль в боксе.
 65. Классификация тренажерных устройств.
 66. Гигиенические требования к инвентарю в зале бокса.
 67. Виды травм и профилактика травматизма в боксе.
 68. Личный инвентарь и экипировка боксеров в условиях тренировки и соревнований.
 69. Оборудование типового зала бокса.
 70. Устройство современного ринга.
 71. Правила техники безопасности при проведении занятий по боксу.
 72. Требования к специализированному залу бокса.
 73. Требования к гигиене боксера.
 74. Регулирование веса в боксе, весовой режим, сгонка веса.
 75. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий по боксу.
 76. Форма одежды спортсменов в соответствии с требованиями в условиях соревнований.
 77. Профилактика травматизма в боксе.
 78. Механизмы развития нокаута и особенности последующей реабилитации
 79. Планирование подготовки в системе спортивных школ.
 80. Организация отбора и комплектование групп по боксу на различных этапах подготовки.
 81. Структура и организация работы федерации бокса.
 82. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по боксу.
- Типы тренеров.
83. Основы планирования процесса подготовки боксеров.
 84. Отбор в сборные команды в боксе. Роль модельных характеристик.

85. Стил ь работы тренера.
86. Направления и содержание деятельности международных организаций любительского бокса.
87. Положение о ДЮСШ, штатное расписание.
88. Организация учебно-тренировочной работы спортивных организаций.
89. Использование средств бокса в учреждениях высшего образования.
90. Учет тренировочных нагрузок в системе специализированных учебно-спортивных учреждений
91. Учет возрастных особенностей в процессе организации работы по месту жительства.
92. Организационно-методические способности подготовки боксеров в УОР.
93. Особенности работы тренера в условиях не специализированного ВУЗа, техникума
94. Отбор в боксе (содержание этапов).
95. Документы учета при организации работы отделения бокса в ДЮСШ.
96. Модельные характеристики спортсменов как критерии отбора.
97. Составить план-конспект круговой тренировки.
98. Составление плана-конспекта учебно-тренировочных сборов.
99. Составить алгоритм методики развития простой и сложной двигательной реакции.
100. Тесты, используемые для контроля гибкости.
101. Привести примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля за развитием: максимальной силы; быстрой силы; взрывной силы.
102. Тесты для контроля за развитием координационных способностей.
103. Самоконтроль в подготовке боксера.
104. Анализ микроцикла в соревновательном периоде.
105. Учет тренировочной нагрузки в боксе.
106. Планирование тренировочной работы со спортсменом.
107. Содержание циклового плана.
108. Содержание перспективного плана.
109. Содержание годового плана подготовки.
110. Анализ соревновательной деятельности. Особенности протокола наблюдения.
111. Перспективное планирование подготовки в боксе
112. Планирование спортивного совершенствования, его виды, формы.
113. Контроль и учет в совершенствовании спортивного мастерства.
114. Планирование подготовки в подготовительном периоде.
115. особенности подготовки боксеров в УОР.
116. Разработка подготовленной части в конспекте по совершенствованию ОФП.
117. Оперативное планирование подготовки в боксе.
118. Виды планирования, связь с календарем соревнований
119. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.
120. Подбор упражнений для совершенствования координационных способностей.
121. Основы планирования процесса подготовки боксеров
122. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.

123. Текущее планирование подготовки в боксе.
124. Техническая подготовка боксера.
125. Техника защиты «нырком» и методика обучения.
126. Классификация техники защитных действий в боксе.
127. Содержание «типового», «боевого», и «индивидуального» разделов техники бокса.
128. Классификация техники бокса.
129. Совершенствования техники ложных действий.
130. методика совершенствования техники атакующих действий.
131. Совершенствование техники ударов снизу.
132. Совершенствование техники комбинированных защит.
133. Методика совершенствования техники ближнего боя.
134. Совершенствование техники акцентированных ударов.
135. Совершенствование техники активных защит.
136. Совершенствование техники ведения боя с левшой.
137. Техника защиты уклоном и методика обучения и совершенствование.
138. Техника прямого удара левой в голову и методика обучения.
139. Техника прямого удара правой в голову и методика обучения.
140. Анализ основных методических приемов обучения технике бокса.
141. Техника передвижений боксера и методика обучения.
142. Техника ударов снизу и методика обучения.
143. Техника боковых ударов и методика обучения.
144. Техника бокса. Общие понятия техники бокса.
145. Методы определения уровня технической подготовленности боксеров.
146. Контроль технической подготовленности боксеров.
147. Задачи процесса спортивно-технической подготовки.
148. Особенности технической подготовки боксеров.
149. Технические средства обучения в боксе. Классификация тренажерных устройств.
150. Техника боковых ударов и методика обучения.
151. Совершенствование техники ведения боя на средней дистанции.
152. Понятие о технике бокса: специальные приемы, необходимые для успешного ведения боя
153. Обучение и совершенствование оборонительных тактических действий
154. Тактика в боксе (определение, формы проявления, разновидности тактических действий).
155. Содержание тактической подготовки.
156. Принципы тактики в спортивной тренировке боксера.
157. Место тактической подготовки в системе тренировки боксеров.
158. Контроль тактической подготовленности боксеров.
159. Тактическая подготовка. Этап углубленной специализации.
160. Совершенствование тактических действий боксеров.
161. Методы определения уровня тактической подготовленности боксеров
162. Особенности овладения тактикой бокса
163. Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям на дальней дистанции.
164. Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям на средней дистанции.

165. Обучение и совершенствование технико-тактическим действиям на ближней дистанции.
166. Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки боксеров.
167. Технология формирования технико-тактического комплекса боксеров.
168. Техничко-тактические особенности реализации защитных действий.
169. Методика исправления ошибок в совершенствовании технико-тактического мастерства
170. Динамика тренировочных нагрузок в процессе совершенствования технико-тактических действий
171. Информационно-управляющие воздействия тренеров в процессе технико-тактического совершенствования
172. Организационные формы обучения техничским и тактичским действиям в боксе
173. Предстартовые состояния.
174. Особенности психологического воздействия тренера в учебно-тренировочном процессе боксеров различной квалификации.
175. Психологические состояния боксера перед боем. Меры их предупреждения.
176. Психологическое руководство тренера.
177. Психологические аспекты управления подготовки спортсменов на различных этапах.
178. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям.
179. Общая психологическая подготовка.
180. Особенности регуляции психических состояний боксера в условиях соревнований.
181. Психологическая подготовка как процесс формирования спортивно-важных качеств боксеров.
182. Контроль психологической подготовленности боксеров.
183. Задачи процесса психологической подготовки.
184. Психологическая подготовка боксеров
185. Физическая подготовка боксера.
186. Развитие специальных физических качеств боксеров различного уровня подготовленности.
187. Контроль за развитием физических качеств.
188. Классификация физических упражнений.
189. Совершенствование знаний, умений в развитии физических качеств.
190. Структура уровня развития физических качеств на различных этапах спортивной тренировки в боксе.
191. Содержание специальной физической подготовки боксера.
192. Соотношение средств ОФП и СФП в соревновательном периоде.
193. Содержание подготовительного периода подготовки квалифицированных боксеров, соотношение средств ОФП и СФП.
194. Основные физические качества боксеров. Силовые.
195. Основные физические качества боксеров. Скоростно-силовые.
196. Основные физические качества боксеров. Выносливость.
197. Основные физические качества боксеров. Быстрота.
198. Основные физические качества боксеров. Ловкость.
199. Основные физические качества боксеров. Гибкость.
200. Средства и методы общей физической подготовки боксеров.

201. Средства и методы специальной физической подготовки боксеров.
202. Методы определения уровня специальной физической подготовленности боксеров.
203. Методы определения уровня общей физической подготовленности.
204. Направленность содержания СФП на развитие физических качеств.
205. Контроль общей физической подготовленности боксеров.
206. Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство.
207. Задачи процесса общей физической подготовки.
208. Физическая подготовка в подготовительном периоде
209. Физическая подготовка в соревновательном периоде.
210. Контроль специальной физической подготовленности боксеров.
211. Методика развития максимальной силы путем совершенствования внутримышечной координации.
212. Методика развития скоростной силы.
213. Методика развития взрывной силы.
214. Методика развития силовой выносливости.
215. Средства развития силы.
216. Группы упражнений для развития силы.
217. Определение понятия «сила» как физическое качество. Общая характеристика.
218. Разновидности силовых качеств.
219. Факторы, обуславливающие силовые возможности боксера.
220. Возрастная динамика естественного развития силы.
221. Основы силовой подготовки боксера.
222. Совершенствование силы удара.
223. Развитие силы и силовой выносливости
224. Силовая подготовка боксеров
225. Средства развития быстроты.
226. Методика развития быстроты простой реакции.
227. Методика развития быстроты сложной реакции.
228. Определение понятия «быстрота». Общая характеристика.
229. Разновидности быстроты.
230. Факторы, обуславливающие скоростные возможности боксера.
231. Возрастная динамика естественного развития быстроты.
232. Совершенствование быстроты ударов.
233. Методика развития быстроты боксеров.
234. Совершенствование прямых ударов в голову и туловище.
235. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище.
236. Совершенствование боковых ударов в голову и туловище.
237. Совершенствование двухударных серий.
238. Совершенствование трехударных серий.
239. Совершенствование многоударных серий.
240. Характеристика ответных контратакующих ударов и методика совершенствования.
241. Методика обучения сериям ударов.
242. Особенности методики обучения «коронным» ударам.
243. Характеристика встречных контратакующих ударов и методика совершенствования.

244. Совершенствование комбинаций ударов в атаке и контратаке.
245. Методика развития общей выносливости.
246. Определение понятия «выносливость». Общая характеристика.
247. Разновидности выносливости.
248. Факторы, обуславливающие выносливость боксера.
249. Возрастная динамика естественного развития выносливости.
250. Развитие специальной выносливости в различных периодах подготовки.
251. Воспитание волевых качеств боксера (методы, средства, учет возрастных особенностей).
252. Развитие волевых качеств боксера и их характеристики.
253. Развитие специальной выносливости в различных периодах подготовки.
254. Совершенствование основных положений боксера.
255. Обучение и совершенствование ответных контратакующих действий.
256. Обучение и совершенствование встречных действий.
257. Обучение и совершенствование наступательных тактических действий.
258. Совершенствование умений и навыков наглядного представления при обучении ударным действиям.
259. Манеры ведения боя.
260. Совершенствование умений и навыков наглядного представления при обучении защитным действиям.
261. Педагогические основы обучения двигательным действиям.
262. Боевая стойка и методика обучения.
263. Основные подходы к анализу эффективности защитных действий в боксе.
264. Совершенствование атакующих действий.
265. Совершенствование контратакующих действий.
266. Особенности методики обучения и совершенствования ложным действиям.
267. Совершенствование защитных действий в боксе.
268. Техничко-тактические особенности реализации защитных действий.
269. Обучение основным положениям боксера.
270. Методика совершенствования фазовой структуры атакующих действий.
271. Анализ квалификации защитных действий в боксе.
272. Особенности ведения боя на ближней дистанции.
273. Характеристика комбинированных защитных действий и методика обучения.
274. Средства и методы обучения техническим и тактическим действиям в боксе.
275. Совершенствование атакующих действий.
276. Совершенствование контратакующих действий.
277. Совершенствования тактики ведения боя с левой
278. Основные подходы к анализу эффективности защитных и атакующих действий в боксе.
279. Характеристика ложных действий, особенности методики обучения и совершенствования.
280. Методика совершенствования ложных действий.
281. Условный и вольный бой как средство подготовки боксеров
282. Анализ манер ведения боя в современном боксе.
283. Обучение боксеров - левшей технике бокса.
284. Совершенствование техники и тактики боксеров-левшей.
285. Особенности физической подготовки боксеров-левшей.

286. Индивидуальный подход при выборе индивидуальных нагрузок.
287. Способы противодействия индивидуальной манере противника в боксе.
288. Индивидуальные манеры боя в современном боксе.
289. Содержание индивидуального подхода в подготовке боксеров
290. Классификация боксеров-левшей.
291. Структура ведения боя боксером - левшей и особенности методики обучения
292. Подготовка боксеров-левшей в условиях развития современного бокса
293. Система спортивной тренировки боксеров-юношей.
294. Основные методические приемы обучения в боксе.
295. Особенности женского организма и отличительные черты методики силовой подготовки женщин.
296. Методы обучения в боксе.
297. Характеристика методов тренировки боксеров в учебно-тренировочном процессе.
298. Анализ принципов спортивной тренировки в боксе.
299. Анализ принципов спортивного совершенствования.
300. Периодизация подготовки в боксе.
301. Особенности этапа начальной специализации в боксе.
302. Особенности этапа углубленного совершенствования в боксе.
303. Анализ методов тренировки в боксе.
304. Воспитательная работа в боксе, анализ методов.
305. Содержание переходного периода подготовки в боксе.
306. Содержание управления процессом совершенствования спортивного мастерства.
307. Содержание комплексной (интегральной) подготовки.
308. Виды микроциклов в подготовке боксеров.
309. Дидактические принципы, их реализация в подготовке боксеров.
310. Содержание теоретической подготовки в боксе.
311. Характеристики современных методов научного прогнозирования спортивных результатов.
312. Анализ методических приемов в подготовке боксеров.
313. Принципы совершенствования спортивного мастерства в боксе.
314. Возрастные группы в боксе.
315. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.
316. Особенности работы тренера по боксу на этапе начального обучения.
317. Характеристика тренировочных циклов в боксе.
318. Обучение и тренировка боксеров младших спортивных разрядов.
319. Методы тренировки в боксе.
320. Виды и способы тренировочных заданий в процессе совершенствования технико-тактических действий.
321. Методы соревновательного упражнения в процессе подготовки боксеров.
322. Методы игрового упражнения в процессе подготовки боксеров.
323. Методы строго-регламентированного упражнения в процессе подготовки боксеров.
324. Роль модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров.
325. Возможности анализа соревновательной деятельности квалифицированных боксеров.

326. Свойства необходимые для успешной спортивно-тренировочной деятельности боксеров.

327. Методы повышения специальных способностей в учебно-тренировочном процессе боксеров.

328. Свойства необходимые для успешной соревновательной деятельности боксеров.

329. Последовательность обучения техническим и тактическим действиям в боксе.

330. Динамика тренировочных нагрузок в процессе совершенствования технико-тактических действий.

331. Методы обучения юных боксеров.

332. Принципы спортивной тренировки.

333. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

334. Особенности теории и практики бокса на первоначальных этапах отбора.

335. Основы проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

336. Анализ уровня подготовленности боксеров различного возраста.

337. Основы проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия.

338. Методические приемы начального обучения в боксе.

339. Основы проведения основной части учебно-тренировочного занятия.

340. Особенности соревновательной деятельности в боксе.

341. Средства повышения специальных способностей в учебно-тренировочном процессе боксеров.

342. Формы и содержание заданий в частях учебно-тренировочных занятий.

343. Цель, задачи спортивной подготовки на этапе углубленной тренировки.

344. Цель, задачи спортивной подготовки на начальном этапе.

345. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности в процессе спортивной подготовки.

346. Информационно-управляющие воздействия тренеров в процессе обучения.

347. Цель, задачи спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования.

348. Многообразие профессиональных функций тренера.

349. Задачи процесса теоретической подготовки.

350. Задачи процесса специальной физической подготовки.

351. Задачи процесса спортивно-тактической подготовки.

352. Основные средства и методы спортивной тренировки

353. Виды подготовки боксеров-юниоров.

354. Этап целенаправленного совершенствования спортивного мастерства

355. Анализ микроцикла в соревновательном периоде.

356. Особенности работы тренера по боксу на этапе начального обучения.

357. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по боксу.

Типы тренеров.

358. Анализ соревновательной деятельности. Особенности протокола наблюдения.

359. Развитие специализированных двигательных восприятий.

360. Анатомо-физиологические особенности боксеров.

361. Формирование объективной самооценки спортсмена.

362. Характеристика специализированных восприятий («чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара», «чувство соперника»).
363. Совершенствование координационных способностей в боксе.
364. Анализ специализированных восприятий в боксе («чувство времени» и др.).
365. Анализ манер ведения боя в современном боксе.
366. Анализ средств восстановления в боксе (педагогические, медико-биологические, психологические).
367. Этика поведения спортсменов - боксеров.
368. Соблюдение правил поведения занимающихся в процессе занятий по боксу.
369. Развитие координационных способностей для спортивно-технического совершенствования.
370. Классификация спортсменов по весовым категориям.
371. Классификация спортсменов по спортивным разрядам.
372. Основные аспекты интеллектуальной подготовки.
373. Особенности регуляции психических состояний боксера в условиях соревнований.
374. Методика развития путем увеличения мышечной массы.
375. Дать определение понятию «скоростной барьер».
376. Характеристика методов научных исследований в боксе (теоретические, инструментальные, лабораторные).
377. Терминология в боксе (назначение, эволюция).
378. Характеристика разновидностей бокса (кон-бокс, оздоровительный, имитационный, фитнес-бокс и др.).
379. Определение понятия «классификация» в боксе.
380. Определение понятия «систематика» в боксе.
381. Определение понятия «терминология» в боксе.
382. Определение понятия «соревновательная деятельность».
383. Классификация спортсменов по возрастным группам.