

План семинарских занятий

по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)»

1 курс

№ темы	Наименование тем, содержание вопросов
4	Сущность бокса, его место в системе физического воспитания, в подготовке всесторонне развитых спортсменов. 1) Особенности обучения и требования к студентам тренерского факультета. 2) Формы, методы, средства, применяемые в учебно-воспитательной работе со студентами данного вуза. 3) Содержание работы федерации бокса, ее роль в развитии европейского и мирового бокса.
6	Зарождение бокса как вида спорта, этапы его развития. Бокс в Древней Греции, Египте, Англии, США
10	Многообразие профессиональных функций тренера (воспитание, обучение, просвещение, планирование, организация и управление, общение, самообразование, оздоровление и др.).
13	Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядом.
18	Особенности соревновательной деятельности в боксе. 1) Структура соревновательной деятельности (цель-средство-результат). 2) Оценка результата в соревнованиях по боксу. 3) Эволюция правил соревнований 4) Виды соревнований. Права и обязанности участников, секундантов, представителей. 5) Оценка боя судьями вне ринга (традиционная и компьютерная). Действия рефери, жесты, команды. 6) Этика поведения спортсменов. 7) Эффективность атакующих и защитных действий.
20	Особенности правил соревнований для юношей, для женщин. Ритуалы приветствия до и после боя. 1) Структура соревновательной деятельности (цель-средство-результат). 2) Оценка результата в соревнованиях по боксу. 3) Эволюция правил соревнований 4) Виды соревнований. Права и обязанности участников, секундантов, представителей.

	<p>5) Оценка боя судьями вне ринга (традиционная и компьютерная). Действия рефери, жесты, команды.</p> <p>6) Этика поведения спортсменов.</p> <p>7) Эффективность атакующих и защитных действий.</p>
22	<p>Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство. Ее содержание - гармоничное развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости) в соответствии с требованиями специфической деятельности боксера.</p> <p>1) Физическая подготовка спортсмена – основа спортивного мастерства в боксе.</p> <p>2) Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство.</p> <p>3) Структура физических качеств у боксеров на различных этапах подготовки.</p> <p>4) Методы, используемые при развитии физических качеств.</p> <p>5) Объем, интенсивность упражнений.</p> <p>6) Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки на различных этапах.</p>
25	<p>Понятие о технике бокса, как комплексе специальных приемов, необходимых для успешного ведения боя.</p> <p>Техника, как способ выполнения отдельных соревновательных действий.</p> <p>1) Понятие о технике бокса, как комплексе специальных приемов, необходимых для успешного ведения боя.</p> <p>2) Критерии технического мастерства: точность, надежность, экономичность, объем и разнообразие технических приемов.</p> <p>3) Спортивно-техническая подготовка, как одна из сторон спортивного мастерства.</p> <p>4) Разделы техники. Техника нападения, защит и передвижений. Типовая и боевая техника.</p> <p>5) Этапы технической подготовки.</p> <p>6) Особенности методики формирования навыков в процессе роста спортивного мастерства боксеров.</p>
27	<p>Содержание и место тактической подготовки в системе тренировки боксеров</p> <p>1) Понятие о тактике и тактической подготовке.</p> <p>2) Основные положения тактики</p> <p>3) Формы тактики – атака, контратака, оборона.</p> <p>4) Тактические действия – подготовительные, наступательные, оборонительные.</p> <p>5) Тактические приемы, тактические установки и схемы.</p> <p>6) Индивидуальная манера боя</p> <p>7) Методические приемы при обучении тактическим действиям</p>

31	Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования у спортсменов спортивно-важных качеств. Свойства необходимые для успешной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них
41	Структура процесса обучения: <ul style="list-style-type: none">- начальное разучивание двигательного действия,- углубленное разучивание техники выполнения действия- закрепление и совершенствование двигательного действия