

«БОКС» (бакалавриат, специальность 49.03.01 «Физическая культура»)

**Примерные вопросы к зачету**

1. Бокс в дореволюционной России.
2. Развитие бокса в России до Великой Отечественной войны.
3. Бокс после Великой Отечественной войны.
4. Развитие бокса за рубежом.
5. Профессиональный бокс.
6. Любительский бокс.
7. Классификация и система физических упражнений в боксе.
8. Техника выполнения ударов.
9. Техника выполнения защит.
10. Техника ударов, защит и контрударов.
11. Сложные технико-тактические формы ведения боя.
12. Характеристика тактических действий.
13. Планирование боя, стиль и манера ведения боя.
14. Тактика ведения боя с разными по стилю и манере противниками. Бой против боксера с сильным (нокаутирующим) ударом.
15. Бой против боксера, действующего в высоком темпе. Бой против боксера, непрерывно атакующего сильными ударами.
16. Бой против контратакующего боксера. Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать. Методические указания к обучению тактике. Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования тактических действий.
17. Проявление физических качеств у боксеров. Силовые качества. Быстрота действий боксера.
18. Выносливость боксера. Гибкость боксера. Ловкость боксера.
19. Сохранение равновесия. Расслабление мышц. Средства физической подготовки боксера.
20. Воспитание моральных качеств личности боксера.
21. Развитие специализированных психических процессов у боксера: восприятие, боевое мышление, быстрота реакции, волевая подготовка.
22. Психологическая подготовка боксера к соревнованиям.
23. Реализация принципов обучения в учебно-тренировочном процессе боксеров (научности обучения, связи теории с практикой, воспитывающего обучения, индивидуального подхода к занимающимся и др.)
24. Последовательность обучения действиям в единоборстве.
25. Типовая структура организации учебно-тренировочных занятий, общие требования к методике проведения занятий.
26. Создание представлений об упражнениях и их выполнение, оказание помощи занимающимся.
27. Учебно-тренировочные занятия, их формы, направленность и содержание. Примерные планы и содержание учебно-тренировочных занятий.

28. Совершенствование техники, тактики, повышение уровня проявления физических качеств, совершенствование волевой подготовки.
29. Спортивная форма боксера, показатели спортивной формы боксера, достижение спортивной формы. Подготовка к бою.
30. Содержание курса обучения и тренировки в спортивных секциях. Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков.
31. Планирование занятий: учебный план, программа занятий, примерная форма плана спортивных мероприятий, примерная форма учета спортивных результатов. Контрольные нормативы по общей физической подготовке, контрольные упражнения по технической подготовке.
32. Планирование индивидуальной подготовки боксера. Планирование и руководство учебно-тренировочными сборами, педагогический отбор в боксе.
33. Анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей
34. Психологические особенности подростков и юношей. Особенности методики обучения и тренировки юных боксеров.

### **Рекомендуемая литература**

#### **а) основная литература:**

1. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг. М.: «Академия», 2007. – 234 с.
2. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. Ростов-на-Дону. «Феникс», 2007. – 234 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.
4. Физическая культура: учебное пособие по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» [В.К. Пельменев, Е.В. Конеева, Н.К. Полищук и др.] Под общ.ред.Е.В. Конеевой .- Ростов-на-Дону «Феникс». – 2006. – 557 с.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М.Физкультура и спорт, 1969. – 187 с.
2. Бокс. Учебник /под. Ред. Дегтярева И.П. М.Физкультура и спорт, 1979. -286 с.
3. Бокс. Учебное пособие под.ред. Градополова К.В.М.: Физкультура и спорт, 1963. – 285 с.
4. Бокс 1980. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 62 с.
5. Бокс1983. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 62 с.
6. Бокс 1984. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 62 с.
7. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс: Пер. с нем. / Под ред. М.Я. Виленского, О.С. Метлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995.

**в) периодические издания, журналы:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (TEORIYA.RU).
2. Журнал «Физическая культура в школе» ([fizkulturavshkole.ru](http://fizkulturavshkole.ru)).

**г) Интернет-ресурсы:**

1. [Lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
2. [Журнал "Теория и практика физической культуры"](#)
3. [Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"](#)
4. [Журнал "Спортивный психолог"](#)
5. [Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта"](#)