

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 42 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по боксу)»

Минск 2025

УДК 796.83(073)

ББК 75.713я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.И. Рогатко, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Е.В. Смоленская, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

С.В. Синкевич, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Л.А. Либерман, заведующий кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

Д.Н. Белявский, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.12.2024 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	10
Раздел I. Общие основы теории бокса	10
Тема 1. Место и роль бокса в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодежи	10
Тема 2. История развития бокса	10
Тема 3. Актуальные направления развития бокса	10
Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по боксу	10
Тема 5. Классификация, систематика и терминология бокса. Особенности классификации и терминологии бокса	11
Тема 6. Обеспечение безопасности спортивной подготовки боксеров различной квалификации. Профилактика травматизма	11
Тема 7. Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по боксу	11
Раздел II. Средства спортивной подготовки боксеров	12
Тема 8. Физическая подготовка боксеров	12
Тема 9. Техническая подготовка боксеров	12
Тема 10. Тактическая подготовка боксеров	14
Тема 11. Психологическая подготовка боксеров	15
Тема 12. Интеллектуальная подготовка боксеров	15
Раздел III. Основы методики обучения в боксе	16
Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим и тактическим действиям в боксе	16
Тема 14. Реализация основных принципов обучения в учебно- тренировочном процессе боксеров	16
Тема 15. Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в боксе	17
Тема 16. Методика начального обучения в боксе. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола	17
Раздел IV. Организация учебно-тренировочного процесса по боксу	18
Тема 17. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий по боксу	18
Тема 18. Формы и содержание заданий в частях учебно-тренировочных занятий по боксу	19
Тема 19. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей в учебно-тренировочном процессе боксеров	19
Раздел V. Основы спортивной тренировки по боксу	20
Тема 20. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в боксе	20
Тема 21. Управление тренировочным процессом в боксе	20
Тема 22. Управление соревновательной деятельностью в боксе	20

Раздел VI. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий в боксе.....	21
Тема 23. Основные направления совершенствования спортивного мастерства в боксе.....	21
Тема 24. Формы тренировочных заданий и методика их применения в процессе совершенствования технико-тактических действий в боксе.....	21
Тема 25. Технология формирования технико-тактического комплекса боксеров	21
Раздел VII. Организация работы в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь	22
Тема 26. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки боксеров в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.....	22
Тема 27. Организационно-методические особенности подготовки боксеров в системе специализированных учебно-спортивных учреждений, сборных командах городов, областей Республики Беларусь.....	22
Тема 28. Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях бокса по месту жительства.....	23
Тема 29. Организация работы по боксу в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования	23
Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой боксеров высокой квалификации	23
Тема 30. Планирование и моделирование подготовки боксеров на этапе высших спортивных достижений	23
Тема 31. Модельные характеристики боксеров высокой квалификации	24
Тема 32. Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии.....	24
Тема 33. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации.....	24
Тема 34. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-боксеров.....	25
Раздел IX. Спортивный отбор в боксе.....	25
Тема 35. Система спортивного отбора и спортивной ориентации.....	25
Тема 36. Этапы спортивного отбора и врачебно-педагогическое тестирование	26
Тема 37. Функциональные особенности организма детей различного возраста в процессе занятий боксом	26
Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки боксеров.....	26
Тема 38. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в боксе	26
Тема 39. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки боксеров	27

Тема 40. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в боксе.....	27
Тема 41. Информационное обеспечение, популяризация и реклама бокса.....	28
Тема 42. Экономическое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в боксе.....	28
Раздел XI. Основы научной деятельности	28
Тема 43. Направления научных исследований в боксе	28
Тема 44. Методы научных исследований в боксе.....	28
Раздел XII. Организация деятельности	
спортивно-оздоровительных лагерей	30
Тема 45. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	30
Тема 46. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.....	30
Тема 47. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	31
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	32
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)».....	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными стандартами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в боксе;
- оценка знаний истории, теории и методики в боксе;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике бокса;
- оценка подготовленности студента к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям в боксе;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности в боксе;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс в боксе;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки боксеров;

Студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития бокса;
- общие основы теории бокса;
- средства и методы обучения технике и тактике в боксе;
- этапы, задачи, средства, методы технической и тактической подготовки в боксе;
- методику развития физических качеств боксеров;
- специфику психологической подготовки боксеров;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса в боксе;
- систему контроля и отбора, основы управления процессом в многолетней подготовке боксеров;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности боксеров;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в боксе;
- правила спортивных соревнований по боксу;
- профессиональные компетенции тренера по боксу;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена разной квалификации в боксе;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по боксу;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов в боксе;
- основы медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки боксеров;
- материально-технические требования к организации процесса подготовки боксеров;
- условия финансирования обеспечения подготовки боксеров;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития в боксе;
- обучать технике в боксе;
- выполнять технические приемы и тактические действия в боксе;
- анализировать технику бокса;
- применять средства и методы обучения упражнениям в боксе;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу;
- управлять системой подготовки спортсменов, планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки в боксе;

- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного процесса в боксе;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности боксеров, осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
- организовать и судить спортивные соревнования по боксу;
- готовить судей по боксу;
- реализовать профессиональные компетенции тренера по боксу в практической деятельности;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку боксеров;
- регулировать психическое состояние боксеров;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку боксеров различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор в боксе;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки боксеров;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение процесса подготовки в боксе;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм в боксе;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину в боксе;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы в боксе;
- принимать управленческие решения в боксе;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности в боксе;

владеть:

- понятийным аппаратом бокса;
- методами страховки и оказания помощи в боксе;
- методикой технической и тактической спортивной подготовки в боксе;
- методиками направленного развития двигательных способностей в боксе;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора в боксе;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса в боксе;
- методами контроля в боксе;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований по боксу;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности боксеров.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по боксу)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории бокса.

Раздел II. Средства спортивной подготовки боксеров. Раздел III.

Основы методики обучения в боксе.

Раздел IV. Организация учебно-тренировочного процесса по боксу.

Раздел V. Основы спортивной тренировки по боксу.

Раздел VI. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий в боксе.

Раздел VII. Организация работы в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь.

Раздел VIII. Управление спортивной подготовкой боксеров высокой квалификации.

Раздел IX. Спортивный отбор в боксе.

Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной подготовки боксеров.

Раздел XI. Основы научной деятельности в боксе.

Раздел XII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БОКСА

Тема 1. Место и роль бокса в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодежи

Этапы развития бокса в Республике Беларусь. Достижения белорусских боксеров и тренеров.

Сущность бокса, его место в системе физического воспитания, в подготовке всесторонне развитых спортсменов. Прикладное значение бокса. Организационная структура и управление развитием бокса в государственных и общественных организациях (Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, общественное объединение «Белорусская федерация бокса» (далее –БФБ). Содержание работы Общественного объединения БФБ. Международные связи БФБ. Международные федерации и ассоциации бокса.

Подготовка тренерских кадров. Секционная работа по боксу в областях, городах, ведомствах Республики Беларусь.

Тема 2. История развития бокса

Зарождение бокса как вида спорта. Бокс в Древней Греции, Египте, Англии, США. Возникновение и развитие бокса в СССР, России, Беларуси. Успехи советских, российских, белорусских боксеров на международном ринге. Направления в развитии любительского бокса. Бокс в Республике Беларусь: история, достижения.

Тема 3. Актуальные направления развития бокса

Сведения о развитии бокса в Республике Беларусь. Сравнительный анализ данных на различных этапах развития бокса. Характерные особенности современного бокса. Проблемы в развитии бокса. Совершенствование техники, тактики и методики спортивной тренировки, спортивного оборудования и инвентаря. Анализ важнейших международных спортивных соревнований. Итоги выступлений белорусских боксеров на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Очередные задачи по дальнейшему развитию бокса в Республике Беларусь.

Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по боксу

Тренер как представитель педагогической профессии. Многообразие профессиональных функций (воспитание, обучение, планирование, организация и управление, самообразование, оздоровление и др.). Роль мотивационной сферы личности тренера и удовлетворенность профессиональной деятельностью. Высокий уровень интеллектуального развития, эмоциональный самоконтроль, настойчивость, решительность.

Типологические характеристики тренеров (автократ, демократ, либерал). Компоненты деятельности тренера: гностический, коммуникативный, проектировочный, организационный, конструктивный.

Тема 5. Классификация, систематика и терминология бокса.

Особенности классификации и терминологии бокса

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Систематика в технике бокса. Требования к отечественной терминологии. Основные термины бокса. Международная терминология, иностранные термины в боксе.

Тема 6. Обеспечение безопасности спортивной подготовки боксеров различной квалификации. Профилактика травматизма

Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий. Соблюдение правил поведения, дисциплины занимающихся в процессе занятий. Форма одежды спортсменов в соответствии с требованиями в условиях тренировки и спортивных соревнований. Систематический контроль используемого спортивного оборудования и инвентаря. Контроль за выполнением упражнений на различных снарядах, обеспечение необходимой подстраховки. Организация учебно-тренировочного процесса. Контроль состояния спортсменов при выполнении заданий, зоны безопасности (дистанции) при выполнении упражнений с отягощением. Соблюдение правил поведения; исправность спортивного инвентаря и оборудования; основы профилактики травматизма.

Тема 7. Соревновательная деятельность.

Основы правил спортивных соревнований по боксу

Обусловленность спортивных соревнований спецификой соревновательной деятельности спортсменов. Системообразующий фактор, которым является заданный спортивный результат. Структура соревновательной деятельности. Факторы реализации (соответственно функциональные возможности организма спортсмена и уровень его физической, технической, тактической, психологической подготовленности). Особенности соревновательной деятельности в боксе. Оценка результата в спортивных соревнованиях по боксу. Эволюция правил спортивных соревнований.

Правила спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Классификация по возрасту, спортивным разрядам, весовым категориям. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карта, личные документы участника, страховой полис, экипировка участника. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей. Формула ведения боя. Запрещенные действия. Оценка боя судьями вне ринга

(традиционная и компьютерная). Действия рефери, жесты, команды. Особенности правил спортивных соревнований для юношей, для женщин. Этика поведения спортсменов.

РАЗДЕЛ II. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Тема 8. Физическая подготовка боксеров

Физическая подготовка спортсмена как основа спортивного мастерства в боксе. Взаимосвязь физических и психических качеств. Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство. Содержание физической подготовки, направленное на гармоничное развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости) в соответствии с требованиями специфической деятельности боксера. Структура физических качеств у боксеров на различных этапах физической подготовки, в соответствии с сенситивными периодами их развития. Этап начальной физической подготовки (быстрота, ловкость, сила, выносливость). Этап высшего спортивного мастерства (сила, выносливость, быстрота, ловкость). Основные положения физической подготовки.

Методы, используемые при развитии физических качеств. Метод строго регламентированного упражнения (повторный, переменный, круговой, интервальный), игровой, соревновательный. Упражнения локального характера (воздействие преимущественно на одно из физических качеств) или комплексного воздействия, оказывающие положительное влияние на их совокупность. Объем, интенсивность тренировочной нагрузки.

Специальная физическая подготовка. Направленность содержания специальной физической подготовки, систематическое выполнение упражнений, сходных по структуре с соревновательными действиями. Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 9. Техническая подготовка боксеров

Понятие о технике бокса. Техника как способ выполнения отдельных соревновательных действий. Основные правила выполнения двигательных действий, соответствующих критериям спортивной техники: оптимальное направление развиваемых усилий; увеличение скорости движения; непрерывность и последовательность применения развиваемых сил; передача количества движения с одного звена на другое; создание противодействия действующим силам.

Критерии технического мастерства: точность, надежность, экономичность, объем и разнообразие технических приемов.

Спортивно-техническая подготовка как процесс управления формированием знаний, умений и навыков, относящихся к технике двигательных действий, как одна из сторон спортивного мастерства. Освоение основ техники выполнения специфических действий в боксе. Роль

координационных способностей в освоении техники бокса. Разделы, виды, приемы, варианты выполнения технических действий.

Разделы техники: техника нападения, техника обороны (защиты).

Этапы технической подготовки: стадия базовой технической подготовки, стадия углубленного технического совершенствования.

Задачи технической подготовки на каждом из этапов в системе многолетней спортивной подготовки.

Особенности методики формирования навыков в процессе роста спортивного мастерства боксеров. Учет имеющегося арсенала технической подготовленности, преобразование навыков. Определение сложности задач и предпосылок к их решению. Формирование ориентировочной основы нового соревновательного действия. Пути практического разучивания, совершенствования формирования ритма в технической подготовке. Установка в ходе формирования техники соревновательного действия и параметры его интенсивности. Смещение установки с деталей выполнения технического действия на решающие фазы (финальные ускорения, кратковременный контакт с целью при ударе, жесткость компонентов в структуре действия). Режим занятий по совершенствованию технической подготовленности на различных этапах спортивной подготовки.

Взаимосвязь физической и технической подготовки. Принцип направленного сопряжения, контроль уровней подготовленности, их соответствия. Обучение основным положениям в боксе (боевая стойка, передвижения, удары, защиты). Подбор подводящих (специально-подготовительных) упражнений.

Методика обучения технике прямых ударов. Значение наглядных методов, рассказа, показа. Выполнение одиночных, повторных, двойных ударов, серии ударов. Дистанции боя. Структура ударов (прямой удар левой в голову): толчок правой ногой (поступательно-вращательное движение), вращение туловища вокруг вертикальной оси, смещение общего центра тяжести тела (ОЦТ) к передней опоре (перенос веса тела на впереди стоящую ногу), разгибание руки в локтевом суставе, сжатие пальцев в кулак в момент касания цели, развитие предупредительного торможения.

Характерные ошибки и способы их устранения. Упражнения на месте, в движении, перед зеркалом, на снарядах. Основные методические приемы для освоения техники удара. Защитные действия с помощью рук, ног, туловища, комбинированные защитные действия и методика их совершенствования. Совершенствование техники передвижений. Особенности обучения технике выполнения ударов и защит боксеров-левшей.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование техники боксеров на дальней, средней и ближней дистанциях.

Методика совершенствования комбинаций из двух, трех и более ударов. Совершенствование техники ведения боя на ближней дистанции.

Совершенствование техники ответных, встречных ударов.

Совершенствование техники ударов, защит, подготовительных действий во взаимосвязи, в переходе от атаки к контратаке и наоборот. Контроль выполнения комбинаций. Выделение акцента в комбинациях. Выделение резервов в совершенствовании компонентов технического мастерства, необходимых для повышения эффективности ударов (техника передвижений, ударов, защитных, подготовительных действий, тестирование быстроты, силы, точности ударов, эффективности защитных действий).

Направление в совершенствовании технического мастерства и их отражение в основных принципах спортивного мастерства (стабильность и вариативность навыка, соответствия, компенсации, направленного сопряжения, индивидуализации, углубленной специализации).

Тема 10. Тактическая подготовка боксеров

Содержание и место тактической подготовки в системе тренировки боксеров.

Представление о тактике, совокупность форм и методов. Определение тактики. Эффективность тактических действий.

Основные положения тактики: единство атакующих и защитных действий, соответствие тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсменов, выбор тактических решений, затрудняющих действие соперника, соответствие тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам спортивных соревнований), подчинение ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка.

Формы тактики: атака, контратака, оборона.

Основы тактического мастерства: тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Основные качества оперативного мышления для решения тактических задач в бою. Тактические действия: подготовительные, наступательные, оборонительные. Структура атакующего действия: подготовка атаки, ее проведение, выход из атаки. Тактические приемы: быстрый старт, бурный финиш, постоянная смена темпа, ритма действий, «сковывание» соперника – ограничение его возможностей в маневрировании, «спурты» в конце каждого раунда, ведение боя на определенной дистанции (дальней, средней и ближней). Тактическая установка: обыгрывание по очкам, темп боя (высокий, низкий), проведение сильного, акцентированного удара, активное создание «нужной» ситуации. Тактические схемы: жесткие, гибкие.

Индивидуальная манера боя как проявление индивидуальности в тактике.

Методика обучения тактическим действиям (наступательных, оборонительных, подготовительных). Методы обучения: целостный и расчлененный, их взаимосвязь.

Методические приемы при обучении тактическим действиям: упражнения в одной шеренге, в двух шеренгах, на месте, в движении; самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, в свободном передвижении по залу; условный бой с узким, ограниченным заданием; индивидуальное освоение приема тактического действия с тренером на лапах; условный бой с широким заданием; вольный бой (в рамках правил соревнований, без ограничений).

Компоненты целостного представления о спортивном поединке: осознание спортсменом собственной технико-тактической оснащенности, особенностей индивидуальной манеры боя, достоинства и недостатков; понимание взаимосвязи между подготовительными и основными действиями; понимание характера инициативы в поединке, места и значения тактических элементов (внезапность, маневр, своевременность и др.); понимание необходимости выдержки и разумного риска, значение вариантов поведения в различные моменты поединка, умение регулировать психическое состояние; овладение способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам.

Тема 11. Психологическая подготовка боксеров

Место психологической подготовки в системе многолетней спортивной подготовки боксеров. Общая и специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Основные направления психологической подготовки: формирование мотивации занятий боксом; воспитание волевых качеств; обучение спортсменов универсальным приемам, обеспечивающим готовность к деятельности в экстремальных условиях (способам саморегуляции эмоциональных состояний, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные физические и волевые усилия); моделирование условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Основные положения психологической подготовки: установка на достижение высокого спортивного результата; рациональное соотношение объема и содержания направленности средств подготовки (физической, технической, тактической и психологической) в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки; единство успеха и неуспеха в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; индивидуализация методов и средств психологической подготовки.

Разделы психологической подготовки: психодиагностика, управление психическими состояниями.

Тема 12. Интеллектуальная подготовка боксеров

Основные аспекты интеллектуальной подготовки: интеллектуальное образование спортсмена: а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, которые позволяют осмыслить суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для

спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения; б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности); в) спортивно-прикладные знания (о правилах соревнований, спортивной технике и тактике бокса, критериях их эффективности и путей освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психологической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, внутренинговочных факторах спортивной подготовки, правилах самоконтроля и т. д.); воспитание интеллектуальных особенностей, отвечающих специфическим требованиям бокса.

Предметная направленность воспитания интеллектуальных способностей. Система специальных заданий и способов организации занятий.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В БОКСЕ

Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим и тактическим действиям в боксе

Познание теоретических основ спортивной тренировки: формирование умений и навыков, необходимых для успешного участия в текущих соревнованиях; моделирование индивидуальных форм техники движений, соответствующих возможностям спортсмена; преобразование и обновление новых форм техники.

Средства и методы спортивно-технической подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке: средства и методы словесного, наглядного воздействия; идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка.

Обучение элементам техники и тактики бокса. Сочетание техники передвижений с ударными и защитными действиями в атаке, контратаке.

Тема 14. Реализация основных принципов обучения в учебно-тренинговочном процессе боксеров

Общепедагогические принципы, отправные положения, характерные для образовательно-воспитательной деятельности: активности и сознательности, наглядности, последовательности, систематичности, доступности, индивидуализации.

Специфические особенности основных положений (принципов) теории и методики спортивной тренировки: принцип единства общей и специальной физической подготовки; повторности и непрерывности тренинговочного процесса; цикличности; волнообразности; постепенного увеличения

тренировочных нагрузок; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; углубленной спортивной специализации.

Методы обучения: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Методы воспитательной работы: убеждение, поощрение и наказание, воздействие коллектива, личный пример.

Практические занятия: обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучение элементам техники бокса, их совершенствование.

Тема 15. Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в боксе

Формы организации занятий: групповые и индивидуальные формы проведения подготовительной части: фронтальная (на месте), в движении, смешанная, в парах, индивидуальная.

Последовательность в обучении техническим и тактическим действиям: боевая стойка, передвижения, удары (прямые, снизу, боковые), защитные действия (с помощью рук, ног, туловища, комбинированные защиты). Закрепление техники действий в различных условиях (атака, контратака, защита). Упражнения на месте (средняя дистанция), в движении (дальняя дистанция), на ближней дистанции. Освоение атакующих действий (простых, сложных), контратакующих (ответных, встречных). Освоение комбинированных действий (сочетание подготовительных, атакующих и контратакующих действий). Закрепление в условных боях (с простым, сложным заданием), вольные бои.

Тема 16. Методика начального обучения в боксе.

Особенности занятий с детьми различного возраста и пола

Формирование представлений о боксе как виде спортивной деятельности, его особенностях, правилах соревнований. Создание базовых предпосылок для освоения вида спорта (общая физическая подготовка – развитие быстроты, координационных способностей), формирование устойчивых мотивов к занятиям боксом, волевых проявлений (настойчивость, целеустремленность, уверенности в себе, инициативность, смелость, решительность), контроль за их выполнением.

Структура процесса обучения: начальное разучивание двигательного действия, формирование двигательного умения (воспроизведение техники действия в «грубой» форме); углубленное, детализированное разучивание техники выполнения действия (формирование умений); закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия (формирование прочного навыка).

Частные задачи начального разучивания двигательных действий: создание общего представления о двигательном действии и установки на овладение им; обучение частям (фазам или элементам) техники действий, не

освоенных ранее; формирование общего ритма двигательного акта; предупреждение или устранение ненужных движений и грубых искажений техники действия.

Этапы овладения двигательным навыком: создание представления о двигательном действии; практическое разучивание двигательного действия, его выполнение в различных условиях; трансформация двигательного навыка в спортивные достижения.

Предупреждение и устранение грубых ошибок: недостаточная физическая подготовленность; недостаточное понимание двигательной задачи; недостаточный самоконтроль движений; дефекты в исполнении отдельных звеньев действия; утомление; отрицательный перенос навыков.

Роль ориентировочной основы действия в обучении технике, самоконтроль спортсмена. Разработка комплексов упражнений (общеразвивающих, специальных), соответствующих этапу обучения. Подводящие, специально-подготовительные, развивающие. Проведение отдельных упражнений, подготовительной части с различной направленностью.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БОКСУ

Тема 17. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий по боксу

Структура тренировочного занятия, закономерное соотношение сторон, частей, звеньев и их последовательность.

Характеристика структуры тренировочного занятия: порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки); необходимое соотношение параметров тренировочной нагрузки (количественные характеристики объема и интенсивности тренировочной нагрузки); определенная последовательность различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов).

Структура спортивной тренировки и объективные закономерности этого процесса (принципы спортивной тренировки – единство общей и специальной физической подготовки, непрерывности, соответствия, направленного сопряжения, компенсации, ведущих факторов, последовательного приближения).

Части учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная; их содержание, направленность. Общие задачи тренировки (урока): образовательная, воспитательная, оздоровительная. Специальные задачи тренировки (урока): обучающие, совершенствующие, развивающие.

Структура и типы микроциклов тренировки: подводящие, соревновательные, восстановительные.

Мезоциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные, восстановительно-поддерживающие.

Полугодичные циклы, годовые (макроциклы).

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки (на разных этапах и уровнях спортивной подготовки).

Тема 18. Формы и содержание заданий в частях учебно-тренировочных занятий по боксу

Формы занятий в учебно-тренировочном процессе: групповые, индивидуальные, комбинированные. Соотношение частей занятия, порядок выполнения упражнений, ведущая роль тренера, характер взаимоотношений занимающихся. Виды учебно-тренировочных занятий.

Требования к учебно-тренировочному занятию: всесторонность воздействия, решение оздоровительных, воспитательных, образовательных задач; проведение обучения и воспитания на протяжении всей спортивной тренировки (урока); отсутствие шаблонов проведения занятий, разнообразие упражнений, усложнение задач; единство группового, дифференцированного и индивидуального подходов к занимающимся; решение поставленных в уроке задач.

Разработка комплексов отдельных частей учебно-тренировочных занятий с различной направленностью: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической подготовки.

Тема 19. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей в учебно-тренировочном процессе боксеров

Основные направления на различных этапах спортивной подготовки – индивидуализация спортивной подготовки и углубленная специализация тренировочного процесса. Уровни проявления координационных способностей (простые, сложные, сверхсложные).

Анализ уровня подготовленности спортсмена, всесторонность воздействий (с учетом качеств боксера, углубленная индивидуализация). Характер мотивов, самооценка спортсмена. Индивидуальная манера боя, достоинство и недостатки индивидуальной манеры боя, обеспечение успеха в процессе занятий, взаимосвязь с координационными способностями. Постановка реальных задач в соответствии с уровнем возможностей боксера. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Соблюдение принципов спортивной тренировки в условиях целенаправленного развития координационных способностей.

Подбор упражнений для совершенствования спортивного мастерства, для развития специальной физической подготовки, их реализация в процессе учебных занятий.

РАЗДЕЛ V. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО БОКСУ

Тема 20. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в боксе

Спортивная тренировка как основная форма системы подготовки спортсмена. Цель спортивной тренировки.

Задачи спортивной тренировки в боксе: воспитание нравственности спортсменов, освоение нравственных норм поведения и деятельности; укрепление здоровья, гармоничное развитие и всесторонняя физическая подготовка; освоение общих и специальных знаний, формирование умений и навыков; обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности.

Принципы спортивной тренировки в боксе: единство общей и специальной физической подготовки; повторности и непрерывности тренировочного процесса; цикличности; постепенного увеличения тренировочных нагрузок; индивидуализации.

Тема 21. Управление тренировочным процессом в боксе

Операции для управления процессом спортивной тренировки тренером при активном участии спортсменов: сбор информации о состоянии спортсменов, показателях подготовленности, нагрузке; анализ этой информации, сопоставления фактических и заданных параметров, планирование и коррекция характеристик тренировочной и соревновательной деятельности; принятие и реализация решений.

Информация о постоянно изменяющихся возможностях спортсменов (реализация принципа обратной связи): сведения, поступающие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение); сведения о поведении спортсмена (объем работы, ее выполнение, ошибки и т. д.); данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах); сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии подготовленности).

Виды управления: этапное, текущее, оперативное, их сущность.

Оптимизация подготовки в макро-, мезо- и микроциклах.

Оптимизация реакций организма, режима работы и отдыха при выполнении отдельных комплексов упражнений, программ. Контроль как компонент управления тренировочным процессом.

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности, контроль технико-тактической подготовленности, контроль психической подготовленности.

Тема 22. Управление соревновательной деятельностью в боксе

Определение понятия «соревновательная деятельность». Неразрывное единство тренировочной и соревновательной деятельности в процессе подготовки. Структура соревновательной деятельности. Виды управления: этапное, текущее, оперативное. Создание предпосылок и их реализация.

Управляющие воздействия тренера, спортсмена в условиях спортивных соревнований. Сбор информации, ее анализ, выбор и реализация решения в условиях дефицита времени и пространства.

Эмоциональная насыщенность спортивных соревнований, помехи соперника. Информационно-управляющие воздействия тренеров: мотивирующие, ориентирующие, организующие, психорегулирующие.

Просмотр спортивных соревнований с участием квалифицированных боксеров. Анализ информационно-управляющих воздействий, влияние их на результат деятельности, их адекватность, эффективность.

РАЗДЕЛ VI. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ

Тема 23. Основные направления совершенствования спортивного мастерства в боксе

Принципы совершенствования спортивного мастерства: стабильность и вариативность двигательного навыка; соответствия возможностей спортсмена выбранному направлению в совершенствовании спортивного мастерства; компенсации качеств, особенностей спортсмена; направленного сопряжения в становлении спортивного мастерства; индивидуализация и углубленная специализация.

Диагностика уровня подготовленности, контроль ее динамики, коррекция.

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Совершенствование подготовительных, атакующих, контратакующих и защитных действий. Совершенствование комбинированных действий, комбинаций ударов, защит в атаке и контратаке.

Тема 24. Формы тренировочных заданий и методика их применения в процессе совершенствования технико-тактических действий в боксе

Ведение боя с конкретной тактической установкой: победа по очкам; ведение боя в определенном темпе (высоком, среднем, низком); проведение сильного акцентированного удара; создание «нужной» ситуации для проведения приема; импровизация технико-тактических действий в каждом раунде; ведение боя против соперника с различными манерами боя.

Тема 25. Технология формирования технико-тактического комплекса боксеров

Универсализация технико-тактического мастерства. Индивидуальные особенности спортсмена (морфологические, функциональные, психические). Предпосылки для выбора «коронных» технико-тактических действий, комбинаций на различных дистанциях, индивидуальной манеры ведения боя в целом (атакующей, контратакующей, универсальной). Диагностика уровня технико-тактического мастерства.

РАЗДЕЛ VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Тема 26. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки боксеров в системе специализированных учебно-спортивных учреждений

Виды планирования: перспективное (многолетнее), текущее, оперативное. Планирование в системе спортивной подготовки: начальной, предварительной, базовой, специализированной, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений.

Основное содержание планов спортивной подготовки: общая структура и продолжительность этапов; задачи спортивной подготовки, определяющие основные пути достижения целей, динамика нагрузок, состав и соотношение средств; основные направления интенсификации тренировочного процесса.

Планы мезоциклов: вид, структура и продолжительность мезоцикла, цели и задачи в виде объемов и содержание тренировочных и соревновательных нагрузок, показателей специальной подготовленности; средства и методы совершенствования различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства; особенности сочетания микроциклов в структуре мезоцикла различной направленности (втягивающих, ударных, подводящих, соревновательных, восстановительных); система текущего контроля подготовленности.

Планы микроциклов: общий объем тренировочной работы, преимущественная направленность упражнений; средства и методы тренировки; сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления; средства, методы и организационные особенности текущего контроля и управления с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, их реакции на нагрузки.

Формы построения планов спортивной тренировки: сетевой, графический, почасовой.

Учет тренировочных нагрузок.

Тема 27. Организационно-методические особенности подготовки боксеров в системе специализированных учебно-спортивных учреждений, сборных командах городов, областей Республики Беларусь

Цели, задачи, организация управления системой спортивной подготовки спортсменов, педагогических кадров, контингента, условий, средств и методов спортивной тренировки. Планирование, отбор, контроль как основные части общей системы спортивной подготовки спортсмена.

Этапы спортивного отбора: спортивная пригодность, спортивная селекция.

Основные показатели спортивного отбора: спортивный результат; состояние здоровья, возраст; уровень развития спортивно важных качеств, подготовленности; потенциальные возможности.

Тема 28. Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях бокса по месту жительства

Цель занятий в секциях бокса по месту жительства. Программное обеспечение занятий. Государственные программы развития бокса. Учебно-тренировочное занятие как основная форма проведения занятий.

Задачи, решаемые в процессе занятий, обеспечивающие последовательное всестороннее развитие физических качеств, подготовленность к трудовой деятельности, службе в Вооруженных силах Республики Беларусь и т. д.

Освоение доступных знаний в области физической культуры, бокса; формирование необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков, их совершенствование; формирование и закрепление гигиенических навыков. Закаливание организма, воспитание физических способностей в соответствии с возрастными особенностями. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом (потребностей, интересов); формированию этических (нравственных) основ, воспитание волевых качеств, необходимых для преодоления объективных и субъективных трудностей.

Учет возрастных особенностей. Работа по профилактике правонарушений.

Тема 29. Организация работы по боксу в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования

Использование средств бокса в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования. Задачи и основы организационной работы по боксу в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования. Нормы и требования программы по боксу. Особенности работы по боксу в спортивном и подготовительном отделениях. Подготовка общественных кадров. Направленность занятий боксом преимущественно на обеспечение высокого уровня работоспособности, воспитание нравственности, волевых качеств.

РАЗДЕЛ VIII. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 30. Планирование и моделирование подготовки боксеров на этапе высших спортивных достижений

Цель, задачи и содержание спортивной тренировки на этапе высших спортивных достижений. Основные средства тренировки и методы их применения. Особенности, структура и содержание тренировочных нагрузок.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Формы и содержание занятий в различные периоды подготовки. Преемственность видов планирования, связь с календарем спортивных соревнований.

Учет физиологических, психических, анатомо-морфологических особенностей при выборе средств и методов подготовки. Формы и методы индивидуальной работы со спортсменами высшей квалификации. Интенсификация спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов как одно из ведущих направлений в спорте высших достижений.

Части тренировочного задания: организационная, технико-тактическая, мобилизационная (условия выполнения, сознательный контроль выполняемых действий, требования к степени мобилизации физических и психических возможностей). Уровень специализированности каждой из частей тренировочного задания.

Тема 31. Модельные характеристики боксеров высокой квалификации

Уровни требований к мастерству спортсменов. Три группы модельных характеристик: характеристики соревновательной деятельности, включающие: а) эффективность атакующих и защитных действий; б) активность атакующих и защитных действий; в) объем атакующих и защитных действий; г) разнообразие атакующих и защитных действий; характеристики основных сторон подготовленности (специальной физической, технической, тактической, специальной психической готовности); характеристики проявлений функциональных систем организма (аэробная, анаэробная производительность, PWC_{170}).

Моделирование требований к мастерству боксеров с учетом возраста спортсменов, весовой категории, манеры боя.

Тема 32. Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии

Определение понятия «функциональная асимметрия» (правши, левши, амбидекстры – равнорукие). Боксеры-левши в современном боксе. Двигательная (моторная), сенсорная, психическая асимметрия. Особенности технико-тактических действий боксеров-левшей. Классификация боксеров-левшей. Специфические средства и методы спортивной подготовки боксеров-левшей.

Тема 33. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации

Понятие «индивидуализация» и ее уровни. Индивидуализация спортивной подготовки спортсменов. Сущность понятия «индивидуализация» в оптимизации процесса управления спортивной подготовкой, в целенаправленной реализации способностей и возможностей спортсмена с учетом его подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и углубленной специализации в боксе.

Основные направления в решении проблемы индивидуализации: индивидуализация средств спортивной подготовки; индивидуализация нагрузки в построении спортивной тренировки.

Степень индивидуализации на различных этапах спортивной подготовки: нивелированный подход к занимающимся; дифференцированный подход (по уровню спортивного мастерства, весовой категории, манере ведения боя); персональный подход к конкретному спортсмену (этап максимальных достижений).

Этапы процесса индивидуализации: диагностика индивидуальных различий; прогнозирование; формирование средств и методов управления развитием индивидуальной манеры ведения боя.

Тема 34. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-боксеров

История возникновения женского бокса. Особенности занятий боксом с женщинами. Возникновение женского бокса как вида женских единоборств. Мотивация женского бокса. Влияние на женский организм занятий боксом. Гигиеническое обеспечение подготовки женщин-боксеров.

РАЗДЕЛ IX. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В БОКСЕ

Тема 35. Система спортивного отбора и спортивной ориентации

Понятие спортивного отбора. Стадии спортивного отбора (этап начального обучения, этап спортивного отбора в сборные команды). Проблемы и перспективы спортивного отбора. Противоречия в теории и практике бокса во взглядах на первоначальном этапе спортивного отбора. Критерии спортивного отбора (уровень физических качеств, устойчивая положительная мотивация к занятиям в секции бокса). Смещение акцента на современном этапе развития бокса с отбора на набор занимающихся. Возможности вида спорта, его всестороннее влияние на организм спортсменов, физические и психические качества.

Особенности спортивного отбора в боксе. Спортивная ориентация. Текущий отбор. Отбор в сборные команды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях. Тестирование как ведущий компонент при реализации отбора в боксе. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.

Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки. Спортивная пригодность. Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Характеристика и прогнозируемость физического развития и особенностей технико-тактической подготовки спортсменов. Методы спортивного отбора. Тестирование по специальной физической подготовке, оценка функциональных способностей. Организация набора.

Практическое овладение методами тестирования. Диагностика и оценка способностей.

Тема 36. Этапы спортивного отбора и врачебно-педагогическое тестирование

Этапы спортивного отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности. Методы антропометрического тестирования. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными. Методы определения уровня общей физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности. Специальная техническая подготовленность и тестирование ее уровня для спортсменов различного уровня подготовленности.

Тестирование уровня общей физической подготовленности на занятиях с оздоровительными группами. Шкалы и формулы для определения нагрузки на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервно-мышечную системы организма.

Тема 37. Функциональные особенности организма детей различного возраста в процессе занятий боксом

Функциональные особенности организма юных спортсменов на этапе начальной подготовки: антропометрические и физиологические особенности детского организма; рост и строение тела; костно-мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; нервная система; способности к восприятию, двигательная память.

Структура урока для групп начальной подготовки. Специальные упражнения для физической и технической подготовки.

Физиологические особенности организма в возрасте 14–16 лет на этапе углубленной тренировки. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.

РАЗДЕЛ X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Тема 38. Врачебный контроль и медицинское обеспечение в боксе

Педагогические, медико-биологические и фармакологические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Роль и значение физиотерапевтических процедур. Массаж и лечебная физическая культура. Применение спортсменами сауны и парной бани.

Общие принципы борьбы с допингом. Международные организации в сфере антидопингового контроля: Всемирное антидопинговое агентство, Международный олимпийский комитет. Структура и функции

национального антидопингового агентства. Нормативные акты, регулирующие принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые исследования применения допинга, способы защиты прав спортсменов. Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Осуществление управления результатами. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Биологический паспорт спортсмена.

Тема 39. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки боксеров

Исследовательское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления. Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Поиск дополнительных источников финансирования.

Характеристика медицинского оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).

Питание и питьевой режим – главные факторы восстановления работоспособности. Парентеральное питание. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины; белковые препараты и спортивные напитки; препараты, влияющие на энергетические процессы).

Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Состав продуктов питания: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

Тема 40. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в боксе

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий боксом. Требования, предъявляемые к рингу для занятий боксом и для проведения спортивных соревнований по боксу.

Основные размеры, конструктивные особенности условий проведения спортивных соревнований по боксу: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани). Перечень основного спортивного инвентаря. Тренажеры: варианты размещения и крепления; изготовление и ремонт; технология, инструменты и механизмы; устранение неисправностей и периодичность ремонта.

Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по боксу. Оборудование залов: основное и дополнительное. Финансирование и материальное обеспечение занятий боксом. Рациональное размещение тренажеров и приспособлений.

Структура и условия тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности деятельности физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства. Финансирование и материальное обеспечение учебно-тренировочных занятий боксом.

Тема 41. Информационное обеспечение, популяризация и реклама бокса

Поиск информации о боксе с помощью современных компьютерных технологий. Видеозаписи, рекламные ролики и фильмы. Обмен информацией. Анализ информации о текущих спортивных соревнованиях по боксу. Изучение последних новостей с сайтов. Поиск новых программ, видов и направлений бокса. Обсуждение, обмен информацией, проведение семинаров для тренеров и судей. Составление рекламных проспектов вида спорта, команды.

Тема 42. Экономическое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в боксе

Направления коммерческой деятельности в боксе. Составление бизнес-плана деятельности. Определение статей доходов и расходов. Поиск дополнительных источников финансирования.

РАЗДЕЛ XI. ОСНОВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 43. Направления научных исследований в боксе

Значение научных исследований для достижения высоких результатов в спорте. Работа комплексных научных групп. Фундаментальные и прикладные исследования. Задачи научных исследований в современных условиях развития спортивной деятельности.

Актуальные проблемы исследования техники упражнений; процесса обучения двигательным действиям; закономерностей тренировочного процесса; особенностей подготовки спортсменов разного пола, возраста и квалификации; процесса становления физических (двигательных) качеств.

Тема 44. Методы научных исследований в боксе

Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике.

Поиск литературы. Правила библиографического описания источников. Посещение библиотеки. Ознакомление с работой электронных каталогов, читального зала. Поиск литературы по теме исследования.

Правила реферирования.

Метод наблюдения. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.

Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет).

Метод контрольных упражнений. Тестирование как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. Составление протокола тестирования.

Метод эксперимента. Правила проведения педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Планирование педагогического эксперимента.

Инструментальные методы исследования. Проведение видеосъемки. Обработка полученных результатов. Возможность анализа техники исполнения базовых элементов.

Методы оценки уровня технической подготовленности занимающихся. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности.

Методика проведения анализа тренировочной и соревновательной деятельности. Возможности использования в спортивной практике. Тензометрия, методика ее проведения. Возможности использования в спортивной практике. Измерение разновидностей быстроты двигательной реакции.

Использование компьютеров при проведении исследований. Компьютерные методики биомеханического анализа техники упражнений, оценки функционального и психофизического состояния спортсменов.

Возможности использования разновидностей текстовых редакторов для обработки результатов научных исследований. Представление данных в виде графиков и диаграмм, оформления таблиц.

Математико-статистическая обработка полученных данных (средние величины, достоверность различий, корреляционный, регрессионный и факторный анализы). Интерпретация полученных данных. Обоснование выбранных методов статистической обработки полученных данных. Формулирование выводов.

Перспективные направления научных исследований. Тема исследования. Название работы. Объект, предмет и рабочая гипотеза исследования. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов. Обоснование актуальности избранной темы исследований.

Цель и задачи научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Правила библиографического описания источников.

Особенности организации экспериментальных исследований и их обработка при подготовке научных работ.

Планирование и организация научного исследования. Подбор методов и методик исследования.

Правила оформления актов внедрения и патентов. Возможности и виды практического внедрения результатов научного исследования. Разработка практических рекомендаций и методической литературы.

Требования к презентации для защиты результатов проведенных исследований. Подготовка презентации результатов научных исследований.

Научная дискуссия как публичное обсуждение проблем исследования. Организация и проведение научной дискуссии.

РАЗДЕЛ XII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 45. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 46. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 47. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренировочная работа по боксу)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Организационная структура и управление развитием бокса в государственных и общественных организациях	I	1
Содержание работы общественного объединения БФБ. Международные связи БФБ	I	1
Сущность бокса, его место в системе физического воспитания, в подготовке всесторонне развитых спортсменов. Прикладное значение бокса	I	1
Этапы развития бокса в Республике Беларусь. Достижения белорусских боксеров и тренеров	I	1
Возникновение и развитие бокса в России, Республике Беларусь	I	2
Зарождение бокса как вида спорта	I	2
Успехи советских, российских, белорусских боксеров на международном ринге	I	2
Актуальные вопросы развития бокса	I	3
Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по боксу	I	4
Классификация боксеров по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам	I	5
Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология» в боксе	I	5
Основные термины бокса. Международная терминология	I	5
Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий по боксу	I	6
Соблюдение правил поведения, дисциплины занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу	I	6
Форма одежды боксеров в соответствии с требованиями в условиях спортивной тренировки и спортивных соревнований	I	6
Возможности вида спорта, его всестороннее влияние на организм спортсменов, физические и психические качества	I	7
Понятие спортивного отбора и его этапы в боксе	I	7

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство	I	8
Содержание физической подготовки направленное на гармоничное развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости) в соответствии с требованиями специфической деятельности боксера	I	8
Структура физических качеств у боксеров на различных этапах физической подготовки, в соответствии с сенситивными периодами их развития	I	8
Этап начальной физической подготовки (быстрота, ловкость, сила, выносливость)	I	8
Этап высшего спортивного мастерства (сила, выносливость, быстрота, ловкость)	I	8
Основные положения физической подготовки	I	8
Взаимосвязь физических и психических качеств боксеров	II	8
Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в боксе	II	8
Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки	II	8
Специальная физическая подготовка боксеров	II	8
Структура физических качеств у боксеров на начальном этапе	II	9
Структура физических качеств у боксеров на этапе высшего спортивного мастерства	II	9
Физическая подготовка спортсмена как основа спортивного мастерства в боксе	II	9
Критерии технического мастерства	II	9
Методика обучения технике прямых ударов	II	9
Методика проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование техники боксеров на дальней дистанции	II	9
Методика проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование техники боксеров на средней дистанции	II	9
Обучение основным положениям боксера	II	9
Основные правила выполнения двигательных действий	II	9
Совершенствование техники контратакующих ударов	II	9
Характеристика основных разделов техники бокса	II	9
Этапы технической подготовки	II	9
Методы обучения тактическим действиям	II	10

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Основные положения тактики	II	10
Содержание и место тактической подготовки в системе спортивной тренировки боксеров	II	10
Структура атакующих действий	II	10
Тактические действия в боксе	II	10
Формы тактики	II	10
Основные положения психологической подготовки	II	11
Основы и особенности психологической подготовки в боксе	II	11
Основные аспекты интеллектуальной подготовки в учебно-тренировочном процессе	II	12
Познание теоретических основ спортивной тренировки	III	13
Последовательность в обучении техническим и тактическим действиям	III	14
Формы организации учебно-тренировочных занятий	III	15
Структура процесса начального обучения боксу	III	16
Основы построения процесса спортивной тренировки в боксе	IV	17
Структура и типы макроциклов спортивной тренировки в боксе	IV	17
Структура и типы микроциклов спортивной тренировки в боксе	IV	17
Структура тренировочного занятия	IV	17
Формы занятий в учебно-тренировочном процессе	IV	18
Основные направления на различных этапах спортивной подготовки – индивидуализация спортивной подготовки и углубленная специализация тренировочного процесса	IV	19
Принципы спортивной тренировки в боксе	V	20
Принципы совершенствования спортивного мастерства	V	21
Определение понятия «соревновательная деятельность»	V	22
Основные направления совершенствования спортивного мастерства в боксе	VI	23
Организационно-методические особенности подготовки боксеров в системе специализированных учебно-спортивных учреждений, сборных команд городов, областей Республики Беларусь	VII	27
Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях бокса по месту жительства	VII	28
Организация работы по боксу в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования	VII	29

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Модельные характеристики боксеров высокой квалификации	VIII	31
Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии	VIII	32
Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации	VIII	33
Влияние на женский организм занятий боксом	VIII	34
Гигиеническое обеспечение подготовки женщин-боксеров	VIII	34
Тестирование в боксе. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста	IX	35
Функциональные особенности организма детей различного возраста	IX	37
Структура и функции национального антидопингового агентства	X	38
Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов	X	38
Врачебный контроль и медицинское обеспечение в боксе	X	38
Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки боксеров	X	39
Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в боксе	X	40
Информационное обеспечение, популяризация и реклама бокса	X	41
Экономическое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса в боксе	X	42
Значение научных исследований для достижения высоких результатов в спорте. Работа комплексных научных групп	XI	43
Методика написания курсовой работы	XI	44
Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	XII	45
Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	XII	47

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по боксу)»

Баллы	Показатели оценки
1	2
10 (десять) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (бокс), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
9 (девять) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (бокс), давать им критическую оценку; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
8 (восемь) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (бокс); – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Баллы	Показатели оценки
1	2
7 (семь) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (бокс); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
6 (шесть) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (бокс); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
5 (пять) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (бокс); – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
4 (четыре) балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (бокс); – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Баллы	Показатели оценки
1	2
3 (три) балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (бокс); – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
2 (два) балла	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (бокс), наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
1 (один) балл	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа