|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ……………………….. Н.И.Филимонова  «19» октября 2023 |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «СПОРИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(осенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Сущность гигиены борца, ее цели и задачи.
2. Уход за кожей и закаливание организма борца.
3. Основы рационального питания борца. Снижение веса борцов.
4. Оказание первой помощи при травмах.
5. Самоконтроль борца.
6. Способы оборудования залов и меры обеспечения безопасности занятий.
7. Оборудование места. Комплектование учебных групп.
8. Требования к занимающимся (гигиенические, дисциплинарные). Организационные формы на занятиях по спортивным единоборствам. Практическое применение дидактических принципов в системе обучения и тренировке.
9. Организация занятий с элементами единоборств в программе физического воспитания в общеобразовательных школах.
10. Урок как форма занятий. Структура и содержание отдельных частей урока. Разновидности занятий.
11. Организационные формы проведения подготовительной части урока с применением элементов техники единоборств.
12. Формы оперативного контроля функционального состояния занимающихся.
13. Парные и командные подвижные игры с элементами единоборств. Мини-борьба.
14. Виды простейших единоборств (борьба за предмет, борьба на поясах и т.д.).
15. Общие методические требования к организации и проведению игр с элементами единоборств в школе.
16. Последовательность изучения приемам видов единоборств.
17. Основные методы практического выполнения технико-тактического действия.
18. Этапы обучения технико-тактическому действию и уровни его усвоенности.
19. Методика обучения и тренировки в видах единоборств посредством игр.
20. Обучение тактике единоборств.
21. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой.
22. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов.
23. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(осенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Демонстрация выполнения техники кувырка вперёд.
2. Демонстрация выполнения техники кувырка назад.
3. Демонстрация выполнения техники падение через правое плечо.
4. Демонстрация выполнения техники падения через левое плечо.
5. Демонстрация выполнения техники падения на спину.
6. Демонстрация выполнения техники на правый бок.
7. Демонстрация выполнения техники на левый бок.
8. Демонстрация выполнения падения на грудь прогнувшись со стойки.
9. Демонстрация выполнения техники падения на грудь прогнувшись с колен.
10. Демонстрация выполнения техники падения на грудь со стойки на согнутые руки.
11. Демонстрация выполнения техники выполнения колеса правым боком.
12. Демонстрация выполнения техники выполнения колеса левым боком.
13. Демонстрация выполнения техники подъём разгибом.
14. Демонстрация выполнения техники выполнения рондат.
15. Демонстрация выполнения техники стойка на голове.
16. Демонстрация выполнения техники ходьбы на руках.
17. Демонстрация выполнения техники забегание на борцовском мосту.
18. Особенности проведения разминки.
19. Упражнение для развития мышц шеи.
20. Приемы самозащиты для женщин.
21. Массаж и самомассаж борца.
22. Демонстрация выполнения техники броска через бедро.
23. Демонстрация выполнения техники броска «задняя подножка».

(*Форма проведения аттестации — оценка качества выполнения техники умений и навыков СЕ)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 19.10.2023

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.С.Лукьянчик