|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ………………………. Н.И.Филимонова  «28» февраля 2025 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ

К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Виды спортивных единоборств, включенных в программу Олимпийских игр.
2. Классификация основных понятий, определений, терминов в спортивных единоборствах: захваты, дистанции, стойки, положения, технические и тактические приемы.
3. Сущность гигиены, ее цели и задачи. Уход за кожей и закаливание организма.
4. Основы рационального питания борца. Снижение веса борцов.
5. Оказание первой помощи при травмах.
6. Способы оборудования залов и меры обеспечения безопасности занятий.
7. Дидактические принципы в процессе обучения борьбе.
8. Методы обучения в процессе обучения борьбе.
9. Рабочий план и план-конспект урока по физической культуре с использованием элементов спортивных единоборств.
10. Упражнения по общефизической подготовке борца.
11. Упражнения по специальной подготовке борца.
12. Акробатические упражнения как средство специальной физической подготовки борцов (сальто, перевороты, кувырки, перекаты и т. д.). Задачи акробатически упражнений.
13. Планирование и освоение акробатических упражнений. Основы обучения акробатических упражнений (последовательность и способы усложнения).
14. Специально-подготовительные упражнения и игры с элементами единоборств.
15. Основы самозащиты средствами спортивных единоборств.
16. Особенности проведения разминки. Оборудование места. Комплектование учебных групп.
17. Требования к занимающимся (гигиенические, дисциплинарные). Организационные формы на занятиях по спортивным единоборствам. Практическое применение дидактических принципов в системе обучения и тренировке.
18. Урок как форма занятий. Структура и содержание отдельных частей урока. Разновидности занятий.
19. Организационные формы проведения подготовительной части урока с применением элементов техники единоборств.
20. Парные и командные подвижные игры с элементами единоборств. Мини-борьба.
21. Общие методические требования к организации и проведению игр с элементами единоборств в школе.
22. Начальный возраст занятий борьбой. Спортивная классификация по борьбе. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта.
23. Запрещенные приемы и неправильная борьба.
24. Совершенство технико-тактических навыков.
25. Структура соревнований по видам единоборств: в возрастном аспекте и по уровню квалификации.

(*Форма проведения аттестации — письменная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Упражнения по общефизической подготовке борца.
2. Общеразвивающие упражненияс предметами.
3. Упражнения по специальной подготовке борца.
4. Упражнения для выработки навыков расслабления.
5. Акробатические упражнения как средство специальной физической подготовки борцов (сальто, перевороты, кувырки, перекаты и т.д.).
6. Упражнение на мосту.
7. Специально-подготовительные упражнения и игры с элементами единоборств.
8. Подводящие упражнения.
9. Упражнение для развития мышц шеи.
10. Подсекающие, подбивающие, поднимающие действия ногами.
11. Приемы страховки и самостраховки.
12. Техника борьбы в стойке
13. Техника борьбы в партере.
14. Особенности техники борьбы, техника нападения и защиты в самбо.
15. Приемы в борьбе стоя (броски): подножки, подсечки, подхваты, зацепы, броски через голову.
16. Броски руками: захватом ног, захватом одной ноги, выведением из равновесия.
17. Броски туловищем: броски через спину, броски через грудь.
18. Приёмы в борьбе лежа: броски стоящего на коленях, удержания — сбоку, поперек, верхом, со стороны головы, со стороны ног.
19. Болевые приемы: на руки, на ноги.
20. Приемы самозащиты для женщин.
21. Психологическая подготовка борца.
22. Учебные схватки и поединки.
23. Особенности проведения разминки.
24. Планирование соревнований. Правила соревнований по видам единоборств.
25. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.

Рассмотрены на заседании секции

(протокол № 23 от 28.02.2025)

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.С.Лукьянчик