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

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. История развития спортивных единоборств, включенных в программу олимпийских игр.
2. Характеристика олимпийских видов единоборств.
3. Классификация, систематика и спортивных единоборств, включенных в программу олимпийских игр.
4. Классификация основных понятий, определений, терминов в спортивных единоборствах: захваты, дистанции, стойки, положения, технические и тактические приемы.
5. Сущность гигиены, ее цели и задачи. Уход за кожей и закаливание организма.
6. Основы рационального питания борца. Снижение веса борцов.
7. Оказание первой помощи при травмах.
8. Самоконтроль борца. Массаж и самомассаж борца.
9. Дидактические принципы в процессе обучения борьбе.
10. Методы обучения в процессе обучения борьбе.
11. Организация и планирование занятий по спортивным единоборствам.
12. Акробатические упражнения как средство специальной физической подготовки борцов (сальто, перевороты, кувырки, перекаты и т. д.). Задачи акробатически упражнений.
13. Основы самозащиты средствами спортивных единоборств.
14. Последовательность изучения и способы усложнения упражнений самостраховки.
15. Особенности проведения разминки. Оборудование места. Комплектование учебных групп.
16. Требования к занимающимся (гигиенические, дисциплинарные). Организационные формы на занятиях по спортивным единоборствам.
17. Организация занятий с элементами единоборств в программе физического воспитания в общеобразовательных школах.
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. Формы оперативного контроля функционального состояния занимающихся.
21. Парные и командные подвижные игры с элементами единоборств. Мини-борьба.
22. Общие методические требования к организации и проведению игр с элементами единоборств в школе.
23. Последовательность изучения приемам видов единоборств.
24. Приемы самозащиты для женщин.
25. Основные методы практического выполнения технико-тактического действия.
26. Этапы обучения технико-тактическому действию и уровни его усвоенности.
27. Методика обучения и тренировки в видах единоборств посредством игр.
28. Обучение тактике единоборств.
29. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой.
30. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов.
31. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
32. Начальный возраст занятий борьбой. Спортивная классификация по борьбе. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта.
33. Направленность занятий начальных этапов многолетней тренировки.
34. Этап базовой подготовки. Расширение двигательного опыта.
35. Совершенствование функциональных свойств.
36. Этап специальной подготовки.
37. Структура соревнований по видам единоборств: в возрастном аспекте и по уровню квалификации.
38. Планирование соревнований.
39. Правила соревнований по видам единоборств. Методика судейства.
40. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

* 1. Упражнение для развития мышц шеи. Упражнение на мосту. Упражнения с манекеном.
  2. Акробатические упражнения. Основы обучения.
  3. Подводящие упражнения.
  4. Имитационные действия.
  5. Основы самозащиты. Упражнения самостраховки.
  6. Передвижения, повороты, подвороты, выпады, седы, атакующие и блокирующие действия руками, подсекающие, подбивающие, поднимающие действия ногами, приемы страховки и самостраховки.
  7. Различные способы переворотов. Контрприемы по отношению к переворотам. Дожимания и уходы с моста.
  8. Броски подворотом. Сваливания. Броски прогибом и их разновидности.
  9. Техника борьбы в стойке.
  10. Техника борьбы в партере.
  11. Техника нападения в самбо и дзюдо.
  12. Техника защиты в самбо и дзюдо.
  13. Приемы в борьбе стоя.
  14. Броски руками. Броски туловища.
  15. Болевые приемы: на руки, на ноги.
  16. Подвижные игры с элементами единоборств.
  17. Учебные схватки и поединки.
  18. Тактические умения в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов.
  19. Основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий с элементами единоборств.
  20. Особенности проведения разминки.
  21. Организация занятий с элементами единоборств.
  22. Составление плана-конспекта урока «Физическая культура и здоровье» с элементами единоборств.
  23. Парные и командные подвижные игры с элементами единоборств. Мини-борьба.
  24. Спарринги с партнерами.
  25. Совершенствование технико-тактических навыков. Участие на соревнованиях по видам спортивных единоборств.
  26. Общие требования к проведению соревнований по видам спортивных единоборств. Права соревнований по видам единоборств. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения.

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

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК: протокол № 23 от 28.02.2025.

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК А.С.Лукьянчик