

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (борьба)»
для студентов I курса очного и заочного отделений ФФКиС
направлений подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»,
49.03.01 «Физическая культура»

1. История развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности (дзюдо, вольная борьба, греко-римская).
 - 1.1. Сведения о борьбе в древнем мире.
 - 1.2. Сведения о борьбе в античном мире.
 - 1.3. Краткая история развития греко-римской борьбы.
 - 1.4. Краткая история развития вольной борьбы.
 - 1.5. Краткая история развития борьбы дзюдо.
 - 1.6. Краткая история развития борьбы самбо.
 - 1.7. Развитие греко-римской борьбы в России.
 - 1.8. Развитие вольной борьбы в России.
 - 1.9. Развитие в России борьбы самбо.
 - 1.10. Развитие в России борьбы дзюдо.
 - 1.11. Перспективы развития различных видов спортивной борьбы в России.
 - 1.12. Краткая история развития молдавской борьбы трынта.
2. Правила соревнований по борьбе (дзюдо, вольная борьба, греко-римская):
 - права и обязанности судьи на ковре;
 - права и обязанности главного судьи;
 - права и обязанности судьи на взвешивании;
 - запрещенные действия и наказания.
3. Цели, задачи и требования к проведению занятий по борьбе. Особенности организации учебно-тренировочных занятий в спортивной школе.
4. Компоненты тренировочного процесса: планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха, здоровый образ жизни борца.
5. Особенности тактической подготовки в единоборствах.
6. Специально-подготовительные упражнения в спортивных видах борьбы.
7. Упражнения общей и специальной физической подготовки борцов, упражнения с применением тренажерных устройств для совершенствования техники борьбы.
8. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивным видам борьбы.
9. Применение различных средств и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
10. Особенности психологической подготовки борцов.

Основная литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФКиС, 1986.
2. Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ю.А.Шулика – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
3. Воловик А.Е. «Начальное обучение классической борьбе»/ Москва, ФКиС , 1970.
4. Гулков Л.К. Спортивные единоборства. М., 2000.
5. Купцов А.Л. «Спортивная борьба»/Москва, ФКиС, 1978.
6. Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры./ М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Новиков А.А., Колесов А.И. «Система подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста»/ Москва, ФКиС 1977.
8. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов. Метод. пособие / Сост. Б.И. Тараканов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1989.
9. Руснак П.К. Трынта (Молдавская национальная борьба). – Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1987. – 88с; ил.
10. Саман Д.К. Самые знаменитые спортсмены России (И. Поддубный, А. Медведь, А. Карелин), М., 2001.
11. Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений. Составители: Шеметов А.П., Самолюк О.И.. Тирасполь: ПГУ, 2011. – 84 с.
12. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо/ Под ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. Москва, ФКиС. 1968.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика. Планирование и контроль. Методика обучения. / М., 1999.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. / Москва. ФКиС, 1985.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Москва, ФКиС, 1984.
– том 1. Пропедевтика, 1997
– том 2. Кинезиология и психология, 1998
– том 3. Методика подготовки. 1998
– том 4. Планирование и контроль. 2000.

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (борьба)»
для студентов II курса ФФКиС
направлений подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»,
49.03.01 «Физическая культура»

1. Общая физическая подготовка борца.
2. Специальная физическая подготовка борца.
3. Средства и методы развития физических качеств борцов.
4. Цели, задачи и требования к проведению учебно-тренировочных занятий по борьбе.
5. Методы спортивной тренировки.
6. Нагрузка в спортивной тренировке.
7. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий.
8. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.
9. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
11. Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

Основная литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФКиС, 1986.
2. Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ю.А.Шулика – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
3. Воловик А.Е. «Начальное обучение классической борьбе»/ Москва, ФКиС , 1970.
4. Гулков Л.К. Спортивные единоборства. М., 2000.
5. Купцов А.Л. «Спортивная борьба»/Москва, ФКиС, 1978.
6. Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры./ М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Новиков А.А., Колесов А.И. «Система подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста»/ Москва, ФКиС 1977.
8. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов. Метод. пособие / Сост. Б.И. Тараканов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1989.
9. Руснак П.К. Трынта (Молдавская национальная борьба). – Кишинев: Картя Молдавенияскэ, 1987. – 88с; ил.
10. Саман Д.К. Самые знаменитые спортсмены России (И. Поддубный, А. Медведь, А. Карелин), М., 2001.

11. Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений. Составители: Шеметов А.П., Самолюк О.И.. Тирасполь: ПГУ, 2011. – 84 с.
12. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо/ Под ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. Москва, ФКиС. 1968.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика. Планирование и контроль. Методика обучения. / М., 1999.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. / Москва. ФКиС, 1985.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Москва, ФКиС, 1984.
 - том 1. Пропедевтика, 1997
 - том 2. Кинезиология и психология, 1998
 - том 3. Методика подготовки. 1998
 - том 4. Планирование и контроль. 2000.

Дополнительная литература

1. Гордик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры / М.; ФиС, 1988.
 2. Игуменов В.М., Подлеваев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. Методическая разработка. Москва, 1986.
 3. Игуменов В.М., Подлеваев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. учебных заведений. – М.; Просвещение, 1993.
 4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. // - М.; Физкультура и спорт, 1988.
- Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.; ФиС , 1989

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (борьба)»
для студентов III курса ФФКиС
направлений подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»,
49.03.01 «Физическая культура»

1. Тактика борьбы и методика обучения.
2. Средства тактической подготовки в борьбе.
3. Индивидуальный подбор тактико-технических приемов в борьбе.
4. Текущие перспективные планы тренировки.
5. Планирование учебно-тренировочного сбора по борьбе.
6. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях.
7. Применение дидактических принципов при обучении.
8. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т. д.
9. Интеллектуальная подготовка борца.
10. Роль и значение технической подготовки в спортивных видах борьбы.
11. Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
12. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
13. Значение и виды соревнований в современных спортивных видах борьбы.
14. Подготовка к проведению соревнований.
15. Проведение соревнований по спортивным видам борьбы.
16. Структура соревновательной деятельности в современных видах единоборств.
17. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивных единоборствах.
18. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
19. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.
20. Принципы формирования групп спортивного совершенствования. Основные задачи тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
21. Требования к профессиональной подготовке тренера.

Основная литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФКиС, 1986.
2. Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ю.А.Шулика – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
3. Воловик А.Е. «Начальное обучение классической борьбе»/ Москва, ФКиС , 1970.
4. Гулков Л.К. Спортивные единоборства. М., 2000.
5. Купцов А.Л. «Спортивная борьба»/Москва, ФКиС, 1978.
6. Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры./ М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Новиков А.А., Колесов А.И. «Система подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста»/ Москва, ФКиС 1977.
8. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов. Метод. пособие / Сост. Б.И. Тараканов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1989.
9. Руснак П.К. Трынта (Молдавская национальная борьба). – Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1987. – 88с; ил.
10. Саман Д.К. Самые знаменитые спортсмены России (И. Поддубный, А. Медведь, А. Карелин), М., 2001.
11. Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений. Составители: Шеметов А.П., Самолюк О.И.. Тирасполь: ПГУ, 2011. – 84 с.
12. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо/ Под ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. Москва, ФКиС. 1968.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика. Планирование и контроль. Методика обучения. / М., 1999.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. / Москва. ФКиС, 1985.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Москва, ФКиС, 1984.
– том 1. Пропедевтика, 1997
– том 2. Кинезиология и психология, 1998
– том 3. Методика подготовки. 1998
– том 4. Планирование и контроль. 2000.

Дополнительная литература

1. Гордик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры / М.; ФиС,
2. 1988.
3. Игуменов В.М., Подлеваев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе.
4. Методическая разработка. Москва, 1986.
5. Игуменов В.М., Подлеваев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. учебных заведений. – М.; Просвещение, 1993.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. // - М.; Физкультура и спорт, 1988.
7. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.; ФиС , 1989

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ
к экзамену по дисциплине
**«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»
(БОРЬБА)**

для студентов III курса дневного и заочного отделений
направлений подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»,
49.03.01 «Физическая культура»

1. Классификация видов борьбы.
2. История развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности (дзюдо, вольная борьба, греко-римская).
3. Перспективы развития различных видов спортивной борьбы в России и в ПМР.
4. Правила соревнований по борьбе (дзюдо, вольная борьба, греко-римская).
5. Права и обязанности участников соревнований на ковре.
6. Права и обязанности главного судьи соревнований.
7. Права и обязанности судьи на взвешивание.
8. Запрещенные действия в борьбе и наказания за их применение.
9. Цели, задачи и требования к проведению учебно-тренировочных занятий по борьбе.
10. Особенности организации учебно-тренировочных занятий в спортивной школе.
11. Цели, задачи и значение соревнований по спортивным единоборствам.
12. Оборудование мест проведения соревнований по видам борьбы.
13. Состав судейской коллегии по видам борьбы.
14. Положение и функции судьи на ковре.
15. Положение и функции бокового судьи.
16. Виды контроля. Цели, задачи и формы.
17. Содержание учебно-тренировочных занятий по борьбе.
18. Средства и методы учебно-тренировочного занятия (тренировки) в спортивных единоборствах.
19. Организация и подготовка соревнований по видам борьбы (в средней школе).
20. Средства и методы развития физических качеств борцов.
21. Техническая и тактическая подготовка борца.
22. Основные принципы тренировки в спортивных единоборствах.
23. Особенности профессиональной тренерской деятельности в спортивных единоборствах.
24. Характеристика физической подготовки в спортивных единоборствах (определение, цели, задачи, виды).
25. Методы и средства физической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах.
26. Формы и методы организации занятий спортивными единоборствами.
27. Средства и методы воспитания силы и скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах.
28. Средства и методы воспитания выносливости в спортивных единоборствах.
29. Средства и методы совершенствования ловкости в спортивных единоборствах.
30. Средства и методы воспитания координационных способностей в спортивных единоборствах.
31. Средства и методы воспитания гибкости в спортивных единоборствах.
32. Краткая характеристика ведущих физических качеств спортсменов-единоборцев.
33. Формирование техники одного движения в спортивных единоборствах.

34. Особенности подготовки в спортивных единоборствах спортсменов разных весовых категорий.
35. Тактическая подготовка в спортивных единоборствах. Ее задачи и содержание.
36. Методика тактической подготовки в спортивных единоборствах.
37. Психическая подготовка в спортивных единоборствах. Ее цель, задачи и виды.
38. Методы и средства психической подготовки в спортивных единоборствах.
39. Особенности подготовки женщин в спортивных единоборствах.
40. Специально-подготовительные упражнения в спортивных единоборствах.
41. Врачебный контроль и самоконтроль в спортивных единоборствах.
42. Тактика ведения схватки (поединка) в спортивных единоборствах (благоприятные факторы для проведения приемов (ударов), составление тактического плана).
43. Тактика участия в соревнованиях по спортивным единоборствам.
44. Составление и ведение судейской документации в избранном виде спортивных единоборств.
45. Причины травматизма и меры его предупреждения на занятиях спортивными единоборствами.
46. Типичные травмы и болезни в спортивных единоборствах.
47. Первая медицинская помощь при травмах.
48. Основы рационального питания спортсменов-единоборцев.
49. Весовой режим в спортивных единоборствах. Методы сгонки и набора веса.
50. Составление и ведение судейской документации в избранном виде единоборств.
51. Факторы, влияющие на высокие спортивные достижения в спортивных единоборствах.

Рекомендуемая литература:

1. Боевое дзюдо: Методическое пособие. / Под ред. А. Гаврикова, Ю. Масюкова, Л. Зенько. – Рига: 1991.
2. Игуменов В.М., Подлеваев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. Методическая разработка. – Москва, 1986.
3. Игуменов В.М., Подлеваев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993.
4. С.Иванов-Катанский. 400 приемов БУДЗЮЦУ. – М., 2001.
5. С.Иванов-Катанский. Техника борьбы в одежде. – М.: Гранд, 2001.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. 4- тома – М.: Ф и С, 1985.
7. Чумаков. Е.М. 100 уроков самбо. – М.: Гранд, 2000.