

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
«__» _____ 2020 г.
_____ В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ

к квалификационному экзамену
для студентов д/о и з/о факультета ФКиС, обучающихся по направлениям
«Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»;
«Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка»
специализация «Тренер по греко-римской борьбе» («Тренер по вольной
борьбе»; «Тренер по борьбе дзюдо», «Тренер по боксу»)

1. Цель и задачи спортивной тренировки в спортивных единоборствах.
2. Факторы, влияющие на высокие спортивные достижения в спортивных единоборствах.
3. Основные принципы тренировки в спортивных единоборствах.
4. Особенности профессиональной тренерской деятельности в спортивных единоборствах.
5. Средства и методы тренировки в спортивных единоборствах.
6. Характеристика физической подготовки в спортивных единоборствах (определение, цели, задачи, виды).
7. Методы и средства физической подготовки спортсменов в спортивных единоборствах.
8. Формы и методы организации занятий спортивными единоборствами.
9. Средства и методы воспитания силы и скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах.
10. Средства и методы воспитания выносливости в спортивных единоборствах.
11. Средства и методы совершенствования ловкости в спортивных единоборствах.
12. Средства и методы воспитания координационных способностей в спортивных единоборствах.
13. Средства и методы воспитания гибкости в спортивных единоборствах.
14. Краткая характеристика ведущих физических качеств спортсменов-единоборцев.
15. Этапы многолетней подготовки в спортивных единоборствах. Задачи, продолжительность и соотношение видов подготовки на каждом этапе.
16. Техническая подготовка в спортивных единоборствах. Ее задачи и содержание.
17. Основы технико-тактических действий в спортивных единоборствах.
18. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных единоборствах.
19. Формирование техники одного движения в спортивных единоборствах.
20. Особенности подготовки в спортивных единоборствах спортсменов разных весовых категорий.
21. Тактическая подготовка в спортивных единоборствах. Ее задачи и содержание.
22. Виды тактики в спортивных единоборствах.

23. Методика тактической подготовки в спортивных единоборствах.
24. Психическая подготовка в спортивных единоборствах. Ее цель, задачи и виды.
25. Методы и средства психической подготовки в спортивных единоборствах.
26. Особенности подготовки женщин в спортивных единоборствах.
27. Критерии начального отбора детей для занятий спортивными единоборствами. Методика диагностирования ведущих физических качеств и двигательных способностей.
28. Специально-подготовительные упражнения в спортивных единоборствах.
29. Планирование микроциклов в спортивных единоборствах.
30. Планирование мезоциклов в спортивных единоборствах.
31. Планирование макроциклов в спортивных единоборствах.
32. Олимпийский цикл подготовки в спортивных единоборствах (организационные и методические аспекты, цели каждого года, средства и методы).
33. Классификация спортивных единоборств.
34. Контроль объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивных единоборствах.
35. Психолого-педагогический контроль в спортивных единоборствах. Его значение и виды.
36. Контроль физической подготовленности спортсменов-единоборцев.
37. Контроль технико-тактического мастерства спортсменов-единоборцев.
38. Врачебный контроль и самоконтроль в спортивных единоборствах.
39. Тактика ведения схватки (поединка) в спортивных единоборствах (благоприятные факторы для проведения приемов (ударов), составление тактического плана).
40. Тактика участия в соревнованиях по спортивным единоборствам.
41. Возрастная динамика спортивных достижений в спортивных единоборствах (форсирование результатов, стонка веса, спортивное долголетие).
42. Организация и проведение соревнований по спортивным единоборствам.
43. Виды и значение соревнований по спортивным единоборствам.
44. Правила судейства соревнований по спортивным единоборствам.
45. Составление и ведение судейской документации в избранном виде спортивных единоборств.
46. Значение и формы учета в спортивных единоборствах.
47. Утомление и средства восстановления работоспособности спортсмена-единоборца.
48. Виды нагрузок. Задачи и регулирование спортивных нагрузок в тренировочном процессе.
49. Причины травматизма и меры его предупреждения на занятиях спортивными единоборствами.
50. Типичные травмы и болезни в спортивных единоборствах. Первая медицинская помощь при травмах.
51. Психолого-педагогические особенности спортивных единоборств как вида спорта.
52. Структура тренировочного года в спортивных единоборствах (задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов).

53. Основы рационального питания спортсменов-единоборцев.

54. Весовой режим в спортивных единоборствах. Методы сгонки и набора веса.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба. 4 тома – М.: ФиС, 1985.

2. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ.культуры / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФКиС, 1968.

3. Спортивная борьба: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФКиС, 1978.

4. Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.