

## Комплекс контрольних заходів з дисципліни «Самбо»

Навчальна дисципліна «Самбо» включає *контрольний* розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль засвоєння техніки прийомів спортивних єдиноборств;
- в) контроль засвоєння професійних навичок;

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування та тестування;
- б) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання –1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів;

**Оцінка рівня оволодіння технікою спортивних єдиноборств** здійснюється за допомогою:

а) *практичного виконання студентами окремих елементів рухових дій.* В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) *практичного виконання студентами цілісних прийомів спортивних єдиноборств.* В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 20 балів.

**Оцінка рівня засвоєння професійних навичок** здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин та навчально-тренувального заняття зі спортивних єдиноборств в цілому для учнів спортивних шкіл, уроку або навчально-тренувального секційного заняття для

школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом секційного заняття для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для учнів ДЮСШ, або ж їх складових частин;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Максимальна оцінка за проведення навчальної практики – 10 балів; максимальна оцінка за аналіз навчальної практики – 5 балів; слухне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

**Додаткові бали** студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію – від 5 до 20 балів;

**Залік** є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

## ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку спортивних єдиноборств.
2. Техніка виконання прийомів в обраному виді єдиноборств.
3. Методика навчання технічним діям в спортивних єдиноборствах.
4. Методика тренування дітей в обраному виді єдиноборств.
5. Зміст навчальної програми з єдиноборств для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

## КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

з дисципліни «САМБО»

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

### *1 варіант*

1. Технічне дію в боротьбі лежачи, що змушує суперника здатися

- а). кидок
- б). Переклад
- в). больовий прийом
- г). утримання

2. Розмір татамі

- а). 14X14 метрів
- б). 8x9 метрів
- в). 5x5 метрів
- г). 4X6 метрів

3. Больові прийоми на ноги заборонені в ...

- а). самбо
- б). дзюдо
- в). Греко-римської боротьби
- г) вільній боротьбі

4. Прийоми на задушення дозволені в

- а). самбо
- б). дзюдо
- в). Греко-римської боротьби

5. Який з видів спортивної боротьби входить в програму Паралімпійських ігор?

- а). Греко-римська боротьба (класична)
- б). Вільна боротьба
- в). дзюдо
- г). самбо

6. Термін, що використовується в різних видах боротьби, який означає боротьбу, коли один з борців знаходиться в положенні лежачи (на боці, на спині, на грудях), стоїть на колінах, знаходиться в положенні міст або напівміст)

- а). стійка
- б). партер
- в). захоплення
- г). утримання

7. Змагання з боротьби на літніх Олімпійських іграх вперше з'явилися

- а). 1896 у Афінах
- б). 1908 в Лондоні

в). 1980 Москві

г). 1924 в Парижі

8. Які вправи відносяться до спеціально-підготовчих вправ боротьби:

а) Підводящі вправи, що включають елементи змагальних дій і кондиційні вправи.

б) Вправи з ігрових видів спорту.

в) Вправи, виконання яких відповідають правилам змагань.

г) Естафети.

9. Які фізіологічні характеристики переважають у спортсмена, що займається спортивними єдиноборствами:

а) Високий рівень розвитку серцево-судинної і дихальної систем.

б) Стійкість центральної нервової системи до специфічних умов поєдинку.

в) Рівень розвитку опорно-рухового апарату і м'язової системи до механічних впливів.

г) Всі перераховані вище.

10. У якій державі сформувався сучасний вигляд греко-римської боротьби в першій половині XIX ст?

а). Бельгія

б). Швейцарія

в). Чехія

г). Франція

11. Частина уроку в якій вирішуються наступні завдання: підвищити працездатність займаються, підготувати їх до основної частини уроку, за допомогою загальнорозвиваючих і спеціальних вправ розвинути і вдосконалити фізичні якості?

а). Вступна частина

б). Підготовча частина.

в). Основна частина

г). Заключна частина.

12. Здатність долати опір суперника або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль це ...

а). витривалість борця

б). гнучкість борця

в). сила борця

г). координація борця

## *Варіант 2*

1. Техніка в єдиноборствах це:

а) це система рухів, дій і операцій, спрямованих на вирішення завдань протиборства з найменшою витратою сил і енергії.

б) технічна дія, яку виконує спортсмен.

в) рівень тактичної підготовки спортсмена.

г) оптимальний спосіб протиборства в змагальних умовах, спрямований на досягнення перемоги.

2. Здатність здійснювати ефективну роботу певної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань це:

а) витривалість борця

б) швидкість борця

в) сила борця

г) координація борця

3. Перші Олімпійські ігри в Стародавній Греції відбулися в ... році до н.е

а) 789

б) 767

в) 1 802

г) 776

4. При проведенні міжнародних змагань діаметр робочої частини килима повинен бути:



- а) 6 метрів
- б) 9 метрів
- в) 12 метрів
- г) 8 метрів

5. Батьківщиною вільної боротьби вважається ...

- а). Англія
- б). Франція
- в). Іран
- г). Італія

6. Найтитолованіший борець вільного стилю

- а). Бувайсар Сайтиєв
- б). Олександр Карелін
- в). Сергій Белоглазов
- г). Олександр Медведь

7. Офіційною датою виникнення греко-римської боротьби прийнято вважати:

- а). 1952
- б). 1895
- в). 1800
- г). 1982

8. У якому з видів боротьби суворо заборонено захоплювати противника нижче пояса, ставити підніжку, активно користуватися ногами при виконанні якої-небудь дії;

а) Греко-римська боротьба (класична)

б) Вільна боротьба

в) Дзюдо

г) Самбо

9. Як називається Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби?

а). МФБ

б). ФІЛА

в). ФІФА

г). МФОСБ

10. Єдиноборство, створене в 1930-х роках в СРСР для навчання співробітників силових структур, яке не вважалось спортивною дисципліною і було забороненим для навчання цивільних осіб до 1991 року.

а). Джиу джитсу

б). Бойове самбо

в). Дзюдо

г). Кох

11. Освоєння, яких вправ особливо важливо на початковому етапі занять боротьбою?

а). Самострашування і страховки

б). вправи на вдосконалення техніко-тактичної майстерності

в). вправи на підвищення функціональних можливостей організму

12. Частина навчального заняття, яка передбачає побудову групи, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення завдань уроку, виконання стройових вправ, вправ на уважність?

а) вступна частина

б). підготовча частина.

в) основна частина

г) заключна частина