

Контрольні питання з дисципліни «ПСМ (спортивна боротьба)»

1. Предмет, задачі, зміст дисципліни «ПСМ (спортивна боротьба)». Програмний матеріал і залікові вимоги відповідно до років навчання.
2. Роль фізкультурних вузів у справі підготовки фахівців для галузі.
3. Професія тренера зі спортивної боротьби, характеристика його діяльності.
4. Виникнення та етапи розвитку спортивних видів боротьби та єдиноборств.
5. Спортивна боротьба у стародавні часи (древні Єгипет, Греція, Рим)
6. Спортивна боротьба у дореволюційній Росії.
7. Спортивна боротьба на сучасному етапі історії.
8. Міжнародна федерація боротьби ФІЛА – виникнення, мета і завдання.
9. Виступи збірних команд СРСР з видів боротьби на іграх Олімпіад.
10. Участь українських спортсменів у іграх олімпіад 1996-2004 р.р.
11. Дати визначення поняттям класифікація, систематика і термінологія в спортивних видах боротьби та єдиноборств.
12. Історія створення класифікації, систематики і термінології та їх значення для теорії і практики боротьби.
13. Класифікація борців та єдиноборців за ваговими категоріями та методика утворення назв прийомів.
14. Загальна характеристика техніки та її значення у становленні спортивної майстерності.
15. Дати визначення понять «техніка боротьби», «прийом», «захист», «технічна дія» тощо.
16. Індивідуальні особливості техніки.
17. Еволюція правил змагань зі спортивних видів боротьби та єдиноборств.
18. Біомеханічні основи техніки спортивних видів боротьби та єдиноборств.
19. Дати визначення поняттям «площа опори», «опорні поверхні», «загальний центр ваги», «кут стійкості» та розглянути їх на прикладах боротьби.
20. Розкрити поняття «фазова структура техніки».
21. Фізіологічні основи техніки і тактики спортивних видів боротьби та єдиноборств.
22. Визначити місце і роль сенсорних систем у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
23. Рухові якості борців та єдиноборців і фактори що їх визначають.
24. Пози і перебудови поз у боротьбі.
25. Особливості енергозабезпечення і їх вплив на техніко-тактичну майстерність.
26. Мета і завдання навчання у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
27. Процес формування знань, умінь і навичок у спортивних видах боротьби та єдиноборств.
28. Дидактичні принципи навчання як основа побудови учбового процесу.
29. Засоби навчання.
30. Принципи навчання.
31. Методи навчання (слова, показ вправ).

32. Рухові навички та їх формування (стадія генералізації, концентрації і автоматизації).
33. Загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи у процесі підготовки борців.
34. Саховка і самостраховка – місце і роль у процесі підготовки.
35. Методика навчання страховки і самостраховки (принципи, засоби, методи).
36. Місце вправ з інших видів спорту у підготовці борців та єдиноборців.
37. Характеристика загально-розвиваючих вправ.
38. Характеристика спеціально-підготовчих вправ.
39. Характеристика допоміжних вправ.
40. Основні положення і пересування у спортивних видах боротьби та 9 єдиноборств.
41. Основні захвати та їх використання у спортивних видах боротьби.
42. Методика навчання техніці виконання перевороту обертанням захватом руки зверху (принципи, засоби, методи).
43. Методика навчання техніці виконання переворотів з важелем (принципи, засоби, методи).
44. Методика навчання техніці виконання переворотів зворотнім захватом тулуба (принципи, засоби, методи).
45. Методика навчання техніці виконання переворотів накатом захватом тулуба (принципи, засоби, методи).
46. Методика навчання техніці: переводів ривком за руку; захватом шиї з плечем (принципи, засоби, методи).
47. Методика навчання техніці виконання кидків в партері, прогином, зворотнім захватом тулуба (принципи, засоби, методи).
48. Методика навчання техніці виконання кидків: підвертанням; захватом руки знизу (зверху) і шиї (принципи, засоби, методи).
49. Методика навчання техніці виконання кидків прогином: захватом тулуба з рукою (принципи, засоби, методи).
50. Методика навчання техніці виконання кидків прогином захватом руки і тулуба (принципи, засоби, методи).
51. Методичні прийоми, які перешкоджають появі помилок.
52. Методичні прийоми які перешкоджають травмуванню.
53. Методика навчання техніці виконання кидку: підвертанням захватом руки знизу (зверху) і шиї (принципи, засоби, методи).
54. Методика навчання техніці виконання збивання: захватом руки двома руками (принципи, засоби, методи).
55. Методика навчання техніці виконання збивання скручуванням захватом шиї з плечем (принципи, засоби, методи).