

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної культури і спорту

Перелік питань до заліку з дисципліни
ОДНОБОРСТВА

1. Які існують види одноборств?
2. Який вплив тренувальних занять на організм людини?
3. Які мета та завдання тренування?
4. Які використовуються засоби регулювання навантаження на тренувальному занятті?
5. Який необхідний інвентар та обладнання використовується при заняттях одноборствами?
6. Назвіть основні тактичні дії у нападі?
7. Дайте визначення техніко-тактичної підготовки.
8. Які існують види блоків в одноборствах?
9. Назвіть основні види захватів.
10. Як визначається дозування навантаження навчально-тренувальних занять?
11. Назвіть основні схеми ведення бою.
12. Що таке «розвідувальна форма бою»?
13. Які існують моделі ведення бою в одноборствах?
14. Техніка ведення бою на ближній, середній та далеких відстанях.
15. Назвіть види кидків в одноборствах.
16. Перерахуйте заборонені захвати, удари та дії під час змагань.
17. Що таке «тактика ведення бою»?
18. Перерахуйте тактичні дії у нападі.
19. Які спеціальні вправи зі спортивних та рухливих ігор використовується в одноборствах?
20. Які контрольні тести використовуються для визначення загальної фізичної підготовки?
21. Перерахуйте контрольні тести, які використовуються для визначення спеціальної фізичної підготовки?
22. Які основні та допоміжні засоби використовуються на тренуваннях?
23. Назвіть основні види ударів ногами в одноборствах.
24. Назвіть види ударів руками в одноборствах.
25. Основні правила ТБ на заняттях в одноборствах.
26. Основні методи самоконтролю на заняттях одноборствами.
27. Що таке «функціональний стан» спортсменів?
28. Які функціональні тести використовуються у практиці тренування в одноборствах?

29. Назвіть види планування роботи в одноборствах.
30. Перерахуйте правила поведінки та правила безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять в залі.
31. Що таке «режим спортсмена»?
32. Які видатні імена спортсменів з одноборств минулого та сучасності Ви знаєте?
33. Назвіть українських відомих спортсменів - одноборців.
34. Які видатні імена запорізьких спортсменів - одноборців Ви знаєте?
35. Назвіть види фізичної підготовки спортсменів з одноборств.
36. Назвіть види технічної підготовки спортсменів з одноборств.
37. Що таке «тактична підготовка» в одноборствах?
38. Наведіть приклади важливості психологічної підготовки в одноборствах.
39. Дайте визначення термінам «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість». Назвіть основні методи розвитку витривалості.
40. Дайте визначення терміну «силова підготовка».
41. Які існують методи розвитку сили?
42. Дайте визначення терміну «швидкісна підготовка». Методи розвитку швидкості.
43. Дати визначення терміну гнучкість. Назвіть методи розвитку гнучкості.
44. Що таке «латентний час рухової реакції»?
45. Як визначається «латентний час рухової реакції»?
46. Назвіть види гнучкості та засоби її розвитку.
47. Назвіть основні види обліку роботи в одноборствах.
48. Назвіть основні документи обліку роботи в одноборствах.
49. Охарактеризуйте взаємозв'язок планування і обліку.
50. Охарактеризуйте основні форми контролю роботи в одноборствах.
51. Значення всіх видів контролю для удосконалення тренувального процесу.
52. Що таке попередній облік?
53. Що таке поточний облік?
54. Що таке підсумковий облік?
55. Охарактеризуйте Педагогічний контроль.
56. Дайте характеристику лікарського контролю.
57. Що таке самоконтроль в одноборствах?
58. За якими ознаками відбувається вибір теми, визначення завдань і вибір методів дослідження?

59. Педагогічні спостереження в процесі змагань і тренувань спортсменів в одноборствах.
60. Що таке педагогічний і лабораторний експерименти?
61. Надайте коротку характеристику методик досліджень: хронометрія, тестування, обробка отриманих даних.
62. Які існують вправи на розвиток швидкості рухових реакцій і мислення?
63. Які існують захисні уходи, уклони, підставки?
64. Назвіть сучасні системи підготовки висококваліфікованих одноборців.
65. Які використовуються вправи для розвитку спеціальної швидкості м'язів рук і плечового поясу?

Рекомендована література

Основна:

1. Дейвис В. Самозащита. - М.: Астрель, 2001. - 240с.
2. Калинин А.С. Самооборона для женщин. - М.: Знание, 2011. - 213с.
3. Юрцев Н.С. Правовые аспекты самообороны. - Минск: Мога - Н, 2004. - 306с.
4. Катаев Б.Г. Самбо. - М.: Знание, 2006. - 189с.
5. Белый Н.И. Борьба вольная. - М.: Молодая гвардия, 2003. - 213с.
6. Хачатурян С.С. Греко-римская борьба. - М.: Знание, 2010. - 253с.
7. Кнохо С. Карате-до. - М.: Астрель, 2000. - 180с.
8. Назаров С.Е. Железный кулак. - М.: Знание, 2007. - 96с.
9. Ноберт Мертенс. Борьба от А до Я. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 142с.
10. Клочко И.С. Оборона на улице. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 86с.

Додаткова:

1. Кудин А.Н. Физкультура и спорт. - М.: Радуга, 2002. - 375с.
2. Брайент Дж.Кретти. - Психология преступника. - М.: Радуга, 2008. - 193с.
3. Самарин И.Н. Первая медицинская помощь. - М.: Медицина, 2002. - 276с.
4. Номедям С.Е. Самооборона без оружия. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 112с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ [Електронний ресурс].
Режим доступу: (www.nbuv.gov.ua/).

2. Наукова бібліотека ЗНУ [Електронний ресурс]. Режим доступу: library.znu.edu.ua/.
3. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Закон України Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – ст. 80 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
5. Закон України Про антидопінговий контроль у спорті // Відомості Верховної Ради України. – 2001. – № 23. – ст. 112 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.