Вопросы к экзамену по дисциплине «Единоборства»

1. Организация и содержание работы секции комплексных единоборств.

2. Формы планирования занятий.

3. Роль тренера как личности в воспитательном процессе юных спортсменов.

4. Рабочая документация для секции по комплексным единоборствам.

5. Особенности учебно-спортивной работы с подростками и юношами.

6. Учёт психических особенностей подростков и юношей при обучении комплексным единоборствам.

7. Понятие о технике и тактике в комплексных единоборствах.

8. Взаимосвязь техники и тактики с другими сторонами подготовки.

9. Основные положения техники и тактики комплексных единоборств.

10. Методика обучения основам техники и тактики комплексных единоборствах.

11. Задачи, средства и методы обучения единоборца-новичка.

12. Оптимальный комплекс технико-тактических действий единоборца-новичка.

13. Классификация упражнений из комплексных единоборств.

14. Классификация ударов, защит и контрударов, бросковой техники.

15. Последовательность обучения техники ударов, защит, контрударов и приемов борьбы.

16. Особенности методики тренировки единоборцев младших спортивных разрядов.

17. Основные боевые действия единоборца (атака, защита, контратака).

18. Тактическое обоснование техники комплексных единоборств.

19. Основные задачи, стоящие перед тренером при обучении новичков.

20. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера.

21. Основные методы воспитания подростков и юношей.

22. Воспитание морально-волевых и нравственных качеств в процессе обучения подростков.

23. Основные показатели используемые для оценки тренированности в комплексных единоборствах.

24. Характеристика педагогических показателей тренированности единоборцев.

25. Основные тесты, используемые для оценки уровня подготовленности единоборцев.

26. Тесты используемые для оценки эффективности ударной и бросковой техники в комплексных единоборствах.

27. Тесты используемые для оценки эффективности защитных действий единоборцев.

28. Оценка специальной работоспособности единоборцев.

29. Основные элементы двигательной подготовленности единоборцев.

30. Оценка быстроты зрительной реакции в комплексных единоборствах.

31. Оценка уровня общей физической подготовленности.

32. Оперативный контроль за уровнем тренированности единоборцев.

33. Текущий контроль за уровнем тренированности единоборцев.

34. Поэтапный контроль за уровнем тренированности единоборцев.

35. Классификация тренировочных средств по их интенсивности.