

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №10 г. Сочи
К.В. Бурьян
« ____ » _____ 2023г.

Перечень вопросов для оценки теоретической подготовки спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы по видам спорта дзюдо, самбо, спортивная борьба, тайский бокс, смешанное боевое единоборство, настольный теннис, баскетбол

1. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в избранном виде спорта. Техника безопасности при выполнении различных обще - подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

5. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Элементы техники баскетбола, настольного тенниса.

6. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных

соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада. Весовые категории для спортивных единоборств.

8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Перечень вопросов для оценки теоретической подготовки для общеразвивающей программы по спортивной аэробике

1. История развития спортивной аэробики, терминология.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
3. характеристика техники выполнения элементов СА
4. Соревнования по СА. Результаты участия, история отделения, лучшие результаты.
5. Спорт и здоровье. Гигиена, самоконтроль, ведение дневника.
6. Музыкальная грамота.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Базовые шаги аэробики, группы элементов для составления композиции.
9. Структура учебно - тренировочного занятия. Понятие об объеме и интенсивности учебно - тренировочного занятия