

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к государственному экзамену
по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по дзюдо)»

Рекомендованы к утверждению
на заседании кафедры спортивной борьбы
протокол № 3 от 20.09.2023
Заведующий кафедрой спортивной борьбы
Л.А.Либерман

Минск 2023

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. История создания дзюдо как боевого искусства и национальной системы физического и нравственного воспитания.
2. Развитие дзюдо в Республике Беларусь. Достижения белорусских дзюдоистов на официальных международных спортивных соревнованиях.
3. Основные разделы и краткое содержание правил спортивных соревнований по дзюдо.
4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Присвоение разрядов и званий в дзюдо.
5. Планирование спортивной подготовки: перспективное, текущее, оперативное. Планирующая документация в дзюдо.
6. Терминология дзюдо. Особенности построения терминов в дзюдо.
7. Инвентарь и оборудование зала для занятий дзюдо (ДОДЗЁ). Эксплуатация ДОДЗЁ.
8. Структура занятия по дзюдо. Задачи отдельных частей занятия.
9. Характеристика метода круговой тренировки в системе подготовки дзюдоистов.
10. Характеристика основных понятий и терминов дзюдо.
11. Спортивный отбор как составная часть системы подготовки дзюдоистов. Критерии отбора для занятий дзюдо.
12. Судейство спортивных соревнований по дзюдо: оценка технических действий и определение результатов схваток в дзюдо.
13. Модель личности тренера в дзюдо. Профессиональные знания, умения, навыки.
14. Профилактика травматизма в дзюдо.
15. Основные направления развития дзюдо в мире.
16. Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов.
17. Состав судейской коллегии спортивных соревнований по дзюдо, обязанности судей.
18. Истоки развития дзюдо как вида спорта.
19. Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо.
20. Классификация и систематика в дзюдо.
21. Координационные способности. Методы и средства развития координационных способностей дзюдоиста.
22. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки дзюдоистов.
23. Методы и средства воспитания специальной выносливости дзюдоиста.
24. Задачи, методы и средства развития силы в дзюдо.
25. Методы и средства воспитания гибкости дзюдоиста.

26. Характеристика предстартовых состояний борца и методы их регуляции в соревновательной деятельности.
27. Обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
28. Методика обучения и совершенствования защитных и контратакующих действий в дзюдо.
29. Особенности проведения занятий с детьми разного возраста и пола в дзюдо.
30. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке дзюдоистов.
31. Периодизация спортивной подготовки. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов в дзюдо.
32. Тактика в дзюдо. Тактика участия в спортивных соревнованиях, тактика ведения схватки и тактика подготовки технических действий.
33. Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью дзюдоистов.
34. Методика обучения навыкам дзюдо детей младшего возраста, овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо.
35. Характеристика линейного, концентрического и кустового способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании дзюдоистов.
36. Весовой режим дзюдоиста и восстановительные средства.
37. Варианты захватов в дзюдо, их тактическое значение и применение в ходе поединка.
38. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов дзюдоистов.
39. Антидопинговая политика в современном спорте.
40. Самоконтроль и гигиена дзюдоиста. Дневник тренировки спортсмена.
41. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков с преимущественным использованием рук (ТЭ-ВАДЗА).
42. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков в падении на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА).
43. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков в падении на бок (ЁКОСУТЭМИ-ВАДЗА).
44. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающего действия (подножки). Тактика их применения в схватках.
45. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков с преимущественным использованием корпуса (КОСИ-ВАДЗА).
46. Особенности выполнения болевых приёмов (КАНСЭЦУ-ВАДЗА); методика обучения и совершенствования техники их выполнения.
47. Анализ техники выполнения удушающих приёмов (СИМЭ-ВАДЗА). Обучение и совершенствование техники их выполнения.

48. Анализ техники, методика обучения и совершенствования удержаний (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА).
49. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков с преимущественным использованием ног (АСИ-ВАДЗА).
50. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков переворотом (СУКУИ-НАГЭ).
51. Анализ техники, методика обучения и совершенствования комбинаций; их тактическое значение и применение в ходе поединка в дзюдо.
52. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков подхватом. Тактика их применения в схватках.
53. Анализ техники, методика обучения и совершенствования переворачиваний.
54. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков зацепом. Тактика их применения в схватках.
55. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением. Тактика их применения в схватках.
56. Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке дзюдоистов.
57. Анализ техники, методика обучения и совершенствования комбинированных технических действий.
58. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсадом. Тактика их применения в схватках.
59. Методика обучения способам выведения из равновесия рывком, толчком, заведением, осаживанием.
60. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсечками. Тактика их применения в схватках.