

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 самбо)»

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. Исторические сведения о самбо. Основные направления развития вида.
2. Развитие самбо в Республике Беларусь.
3. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по самбо.
4. Организация подготовки судей по самбо.
5. Международный календарный план спортивных соревнований по самбо.
6. Судейство спортивных соревнований по самбо: содержание борьбы, оценка технических действий.
7. Особенности классификации и терминологии самбо.
8. Принципы обучения и формы их реализации в учебно-тренировочном процессе по самбо.
9. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию зала для занятий самбо.
10. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо.
11. Формы и содержание документов планирования в самбо.
12. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности самбистов.
13. Управление соревновательной деятельностью самбистов.
14. Методы и формы обеспечения безопасности на занятиях по самбо.
15. Структура и содержание тренировочных занятий по самбо.
16. Система спортивного отбора в самбо.
17. Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке самбистов.
18. Внеурочные формы занятий и нетрадиционные средства подготовки в самбо.
19. Состав и содержание работы судейской коллегии по самбо.
20. Характеристика самбо как системы физического и нравственного воспитания молодежи.
21. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по самбо.
22. Обоснование антидопинговой политики в современном спорте. Виды нарушений антидопинговых правил.
23. Методы и тематика научных исследований по самбо.
24. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей.
25. Тактические приемы подготовки и проведения технических действий в самбо.
26. Манеры ведения схваток по самбо.

27. Способы выведения из равновесия при подготовке технических действий самбо.
28. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки самбистов.
29. Методы и средства развития ловкости борца-самбиста.
30. Методы и средства развития силы борца-самбиста.
31. Характеристика концентрического способа освоения бросков в самбо.
32. Характеристика линейного способа освоения бросков в самбо.
33. Формы и средства воспитания специальной выносливости борцов в тренировочном процессе по самбо.
34. Характеристика кустового способа для освоения технических действий самбо.
35. Применение тактики преследования в тренировочном процессе и соревновательной деятельности самбиста.
36. Содержание и формы интеллектуальной подготовки самбистов.
37. Задачи, средства и методы психологической подготовки самбистов.
38. Содержание тактики участия в спортивных соревнованиях по самбо.
39. Применение тактики подавления в тренировочном процессе и соревновательной деятельности самбиста.
40. Методика физической подготовки самбистов.
41. Технология формирования индивидуальных технико-тактических комплексов самбистов.
42. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов-самбистов.
43. Характеристика организационных форм разминки в учебно-тренировочных занятиях по самбо.
44. Формы и методы обучения в самбо.
45. Этапы и содержание подготовительного периода спортивной подготовки самбистов.
46. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.
47. Весовой режим борца-самбиста и восстановительные средства.
48. Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства самбистов.
49. Техника самбо лёжа. Определение понятия и способы выполнения удержаний.
50. Определение понятия «болевого прием» и способы его применения в самбо.
51. Техника самбо лёжа. Способы выполнения переворачиваний.
52. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подбивающе-вращающего действия прогибом (через грудь). Тактика применения в схватках.

53. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подбивающе-вращающего действия подворотом (через бедро, через плечо, через спину). Тактика применения в схватках.
54. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поднимающе-вращающего действия наклоном (захватом ног или ноги). Тактика применения в схватках.
55. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поднимающе-вращающего действия поворотом через плечи («мельница»).
56. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающего действия (подножки). Тактика применения в схватках.
57. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсекающего действия (способы подсечек). Тактика применения в схватках.
58. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающе-перемещающего действия (подсады). Тактика применения в схватках.
59. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающе-подбивающего действия (зацепы). Тактика применения в схватках.
60. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением (захватом руки под плечо). Тактика применения в схватках.
61. Особенности применения однонаправленных-односторонних комбинаций бросков.
62. Особенности выполнения болевых приемов ущемлением.
63. Особенности выполнения болевых приемов рычагом.
64. Особенности выполнения болевых приемов узлом.
65. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подбивающего действия (подхваты). Тактика применения в соревнованиях.
66. Особенности применения однонаправленных-разносторонних комбинаций бросков.
67. Особенности применения разнонаправленных-односторонних комбинаций бросков.
68. Характеристика разных форм защиты при борьбе в стойке и партере (лежа).
69. Особенности применения разнонаправленных-разносторонних комбинаций бросков.
70. Формы комплексного контроля процесса подготовки самбистов.
71. Определение понятия «выносливость». Методы и средства развития выносливости в подготовке самбистов.
72. Характеристика и особенности применения захватов в самбо.