

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

Программные зачетно-экзаменационные требования
для студентов I курса дневной формы получения образования по учебной
дисциплине: «Основы теории и методики избранного вида спорта»
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (самбо)»
на 2025/2026 учебный год

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы.
2. Основные этапы развития самбо.
3. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества.
4. Развитие самбо в Республике Беларусь.
5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы.
6. Определение понятий: классификация, систематика, терминология, классы, подклассы, группы технических действий.
7. Единая классификационная схема основных приемов техники спортивных видов борьбы.
8. Классификационная схема основных приемов техники самбо.
9. Техника самбо по группам классификации.
10. Биомеханические факторы, обеспечивающие эффективность основных приемов.
11. Биомеханические особенности выполнения удушающих приёмов в боевом самбо.
12. Особенности приложения сил при выполнении болевых приёмов.
13. Системный подход к обеспечению безопасности на занятиях по самбо.
14. Приемы страховки и само страховки. Профилактика травматизма.
15. Тактика проведения технических действий, тактические приемы.
16. Тактика ведения схватки, тактические приемы.
18. Комбинации технических действий – тактический приём. Нарботанные и спонтанные комбинации.
19. Физическое качество сила. Средства и методы развития силы. Общая и специальная силовая подготовка.
20. Физическое качество быстрота. Факторы, влияющие на проявление скоростных качеств. Средства и методы развития быстроты.
21. Физическое качество гибкость. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости.
22. Физическое качество выносливость. Виды выносливости. Средства и методы развития выносливости.
23. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по самбо.
24. Формы проведения разминки.
25. Общая и специальная физическая подготовка.
26. Специализированные подвижные игры-единоборства.
27. Имитационные упражнения, их назначение и особенности применения.
28. Методика начального обучения с контингентом разного возраста и пола.

29. Методические приёмы организации занятий с детьми.
30. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения.
31. Применение в занятиях игрового и соревновательного методов.
32. Имитационные упражнения, их назначение и особенности применения.
33. Специально-подготовительные и имитационные упражнения, их применение в учебно-тренировочном процессе.
34. Система спортивной тренировки, ее структура.
35. Задачи тренировки основные и вспомогательные.
36. Средства, методы и условия спортивной подготовки.
37. Структура учебно-тренировочного занятия.
38. Особенности проведения дистанционных занятий в самбо.
39. Внеурочные формы занятий.
40. Организационные формы и содержание занятий.
41. Продемонстрировать технические действия группы бросков руками.
42. Продемонстрировать технические действия группы бросков через бедро.
43. Продемонстрировать технические действия группы бросков ногами.
44. Продемонстрировать технические действия группы в падении на спину.
45. Продемонстрировать технические действия группы в падении на бок.
46. Продемонстрировать технические действия группы удержаний.
47. Продемонстрировать технические действия группы удушающих приемов.
48. Продемонстрировать технические действия группы болевых приемов.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман