

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

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

1. Динамика изменений правил соревнований, основания и следствия.
2. Характер и способы проведения соревнований.
3. Проведение жеребьевки участников.
4. Порядок проведения соревнований по различным системам.
5. Порядок составления встреч по кругам.
6. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.
7. Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению техники безопасности.
8. Правила безопасности учебно-тренировочного процесса: требования к занимающимся.
9. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.
10. Личная гигиена борца как требование правил безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.
11. Требования к месту занятий для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса.
12. Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо.
13. Техническая подготовка дзюдоиста.
14. Задачи, средства и методы технической подготовки.
15. Закономерности формирования технического арсенала борца.
16. Средства и методы контроля технической подготовки дзюдоиста.
17. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия.
18. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса дзюдоиста.
19. Особенности выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий в стойке.
20. Особенности выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий в борьбе лежа.
21. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса и динамика его совершенствования в процессе соревновательной деятельности.
22. Тактика подготовки и проведения технических действий. Основные тактические приемы.
23. Тактика ведения схватки. Тактические приемы.
24. Цель, задачи, средства и методы физической подготовки дзюдоиста.
25. Общая и специальная физическая подготовка.

26. Значение физической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоиста.
27. Дозирование нагрузки в процессе физической подготовки дзюдоиста.
28. Особенности воспитания физических качеств дзюдоистов разного возраста и пола.
29. Контроль физической подготовленности дзюдоиста.
30. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
31. Формы проведения разминки.
32. Разновидности приемов страховки и самостраховки, их значение в учебно-тренировочном процессе.
33. Специально-подготовительные и имитационные упражнения, их применение в учебно-тренировочном процессе.
34. Система спортивной тренировки, ее структура.
35. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки.
36. Применение сбивающих факторов в учебно-тренировочном процессе.
37. Структура учебно-тренировочного занятия.
38. Особенности проведения дистанционных занятий.
39. Внеурочные формы занятий.
40. Особенности проведения занятий в условиях ограниченной площади, большого количества занимающихся.
41. Продемонстрировать комплекс на присвоение степени 1 кю.
42. Продемонстрировать комплекс на присвоение степени 2 кю.
43. Продемонстрировать комплекс на присвоение степени 3 кю.
44. Продемонстрировать комплекс на присвоение степени 4 кю.
45. Продемонстрировать комплекс на присвоение степени 5 кю.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман