

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 (самбо)»

1. Классификация, систематика и терминология самбо.
2. Особенности выполнения комбинаций из однонаправленных односторонних и разносторонних бросков.
3. Методика распределения технических действий самбо для обучения и совершенствования.
4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по самбо.
5. Задачи, средства и методы обучения технико-тактическим действиям самбо.
6. Правила спортивных соревнований по самбо.
7. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь.
8. Классификация технических действий спортивной борьбы. Определение понятий: «бросок», «сваливание», «перевод»; «приём», «защита», «контрприем».
9. Классификация спортивных соревнований. Ход и продолжительность поединка по самбо.
10. Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники самбо. Особенности техники нападения и защиты в стойке.
11. Обоснование функций тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование.
12. Краткая характеристика форм управления тренировочным процессом (либеральной, демократичной, авторитарной).
13. Краткая характеристика и особенности взаимодействий физических качеств в борьбе.
14. Определение физического качества «сила». Особенности проявления силы в борьбе.
15. Вариативность выносливости при физической работе разной мощности и интенсивности: силовая, скоростная, скоростно-силовая.
16. Характеристика физического качества «быстрота». Способы определения быстроты борца.
17. Характеристика физического качества «ловкость». Определение понятия «координационная способность борца».
18. Характеристика и способы измерения гибкости. Определение активной и пассивной гибкости.
19. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

20. Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, терпеливость.
21. Внешние и внутренние силы, их взаимодействие при выполнении приёмов и защит.
22. Задачи специальной физической подготовки. Имитационные упражнения как средства специальной физической подготовки по самбо.
23. Специально-подготовительные и подводящие упражнения как средства специальной физической подготовки по самбо.
24. Классификация игр-единоборств и их применение как средства специальной физической подготовки по самбо.
25. Обоснование понятия «динамический стереотип».
26. Обоснование способов нарушения равновесия противника для выполнения атакующих действий в стойке.
27. Обоснование тактики участия в соревнованиях.
28. Обоснование тактических приемов подготовки и проведения технических действий: угроза, вызов, двойной обман.
29. Обоснование тактики преследования в схватке.
30. Обоснование тактики подавления в схватке.
31. Обоснование способов маневрирования и маскировки в схватке.
32. Обоснование особенностей стойки борца-самбиста: (согнутая, прямая, прогнутая); (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).
33. Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков.
34. Обоснование способов маневрирования и маскировки в схватке.
35. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца.
36. Сущность тактики и основные направления применения тактических действий в самбо.
37. Манеры ведения схватки по самбо. Обоснование атакующей, оборонительной и контратакующей манеры борьбы.
38. Последовательность формирования двигательного навыка.
39. Особенности психических состояний борцов в соревновательной деятельности: «мобилизационная готовность», «апатия», «предстартовая лихорадка».
40. Определение понятия «удержание» и способы выполнения удержаний в самбо.
41. Особенности выполнения болевых приемов на руки или на ноги.
42. Освобождения от захватов и блокирование захватов противника.
43. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков подсекающего действия.
44. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-вращающего действия на примере бросков через голову (подсады упором стопой в живот).
45. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков подбивающе-вращающего действия на примере бросков подворотом (через плечо, через спину, через бедро).

46. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков, поднимающе-вращающего действия на примере броска захватом двух ног, бросков переворотом, бросков через плечи («мельница»).

47. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-перемещающего, действия на примере бросков захватом пятки или за подколенный сгиб.

48. Особенности выполнения болевых приемов на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман