

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол №12

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов III курса дневной формы получения образования по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (самбо)»

1. Характеристика развития самбо в мире.
2. Характерные особенности современной спортивной тренировки.
3. Биомеханический анализ и методика обучения броскам преграждающего действия.
4. Состояние развития самбо в Республике Беларусь.
5. Структура и содержание спортивной тренировки по самбо.
6. Биомеханический анализ и методика обучения броскам преграждающе-подбивающего действия.
7. Создание и основные направления деятельности международной федерации самбо (FIAS).
8. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
9. Биомеханический анализ и методика обучения броскам подбивающего действия.
10. Международные и республиканские спортивные соревнования по самбо.
11. Основные и вспомогательные задачи спортивной тренировки по самбо.
12. Биомеханический анализ и методика обучения броскам подсекающего действия.
13. Классификация спортивных соревнований по самбо.
14. Методы, способствующие прогрессивному повышению уровня подготовленности борцов.
15. Биомеханический анализ и методика обучения броскам преграждающе-вращающего действия.
16. Классификационная характеристика и обоснование профессиональной деятельности тренера по самбо.
17. Сбивающие факторы. Метод изменяемых условий, как эффективное средство устранения влияния сбивающих факторов.
18. Биомеханический анализ и методика обучения броскам подбивающе-вращающего действия.
19. Обосновать функциональные компоненты деятельности тренера (гностический, двигательный, организаторский, коммуникативный).
20. Особенности применения средств общей и специальной физической подготовки.

21. Биомеханический анализ и методика обучения броскам преграждающе-перемещающего действия.
22. Роль самбо в нравственно-патриотическом воспитании молодежи.
23. Формы регулирования заданий разной мощности и интенсивности.
24. Биомеханический анализ и методика обучения броскам поднимающе-вращающего действия.
25. Стимулирование нравственно-патриотического воспитания борцов.
26. Периодизация подготовки по самбо. Особенности подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
27. Методика обучения способам нарушения равновесия соперника.
28. Организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса в СУСУ.
29. Степени утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками.
30. Методика обучения способам нарушения равновесия соперника.
31. Цикличность спортивной подготовки. Построение и содержание тренировочных циклов.
32. Методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы.
33. Формы и способы совершенствования ответных действий в стойке.
34. Соотношение средств общей и специальной подготовки по самбо.
35. Цель и задачи перспективного планирования.
36. Методика освоения и совершенствования сложных технико-тактических действий самбо.
37. Повышение интенсивности специальной деятельности борцов.
38. Основные задачи и вариативность применяемых средств в подготовительном периоде подготовки.
39. Формы и способы совершенствования защитных действий от атакующих приемов в партере (лежа).
40. Специализирование упражнений и методика применения в тренировках по самбо.
41. Индивидуальная координационно-кондиционная подготовка борцов.
42. Методика обучения и совершенствования болевых приемов на руки (рычагом, узлом, ущемлением).
43. Формы документов перспективного планирования.
44. Оперативная коррекция тренировочного процесса по самбо.
45. Методика обучения и совершенствования болевых приемов на ноги (рычагом, узлом, ущемлением).
46. Методика подготовки борцов разного возраста и пола.
47. Особенности составления мини-блоков технико-тактических действий.
48. Методика обучения и совершенствования комбинаций приемов в партере (лежа).
49. Интенсификация соревновательной деятельности борцов.
50. Обоснование содержания этапов подготовительного периода подготовки по самбо.

51. Совершенствование атакующих действий в связках «обман-прием».

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман