

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» по специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (дзюдо)»  
для студентов I курса дневной формы получения образования

Рекомендованы к утверждению  
на заседании кафедры спортивной борьбы  
протокол № 3 от 20.09.2023  
Заведующий кафедрой спортивной борьбы  
Л.А.Либерман

Минск 2023

## Зачетно-экзаменационные требования

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы.
2. Основные этапы развития дзюдо.
3. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества.
4. Развитие дзюдо 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 дзюдо.
9. Техника дзюдо по группам классификации.
10. Биомеханические факторы, обеспечивающие эффективность основных приемов.
11. Биомеханические особенности выполнения удушающих приёмов.
12. Особенности приложения сил при выполнении болевых приёмов.
13. Системный подход к обеспечению безопасности на занятиях по дзюдо.
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 дзюдо.
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 дзюдо.
39. Внеурочные формы занятий.
40. Организационные формы и содержание занятий.
41. Продемонстрировать технические действия группы ТЭ-ВАДЗА.
42. Продемонстрировать технические действия группы КОСИ-ВАДЗА.
43. Продемонстрировать технические действия группы АСИ-ВАДЗА.
44. Продемонстрировать технические действия группы МАСУТЭМИ-ВАДЗА.
45. Продемонстрировать технические действия группы ЁКОСУТЭМИ-ВАДЗА.
46. Продемонстрировать технические действия группы ОСАЭКОМИ-ВАДЗА.
47. Продемонстрировать технические действия группы СИМЭ-ВАДЗА.
48. Продемонстрировать технические действия группы КАНСЭЦУ-ВАДЗА.