

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 (самбо)»  
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. История создания и развития самбо.
2. Краткая характеристика физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
3. Способы нарушения равновесия противника для выполнения атакующих действий.
4. Особенности выполнения бросков подбивающего действия: отхват, подхват, подбив.
5. Отличительные особенности современных видов спортивной борьбы.
6. Характеристика физического качества «сила». Абсолютная и относительная сила.
7. Определение основных терминов самбо.
8. Определение понятия «удержание» и способы выполнения удержаний в самбо.
9. Основные этапы развития самбо в мире.
10. Определение понятия «взрывная сила».
11. Тактика участия в соревнованиях: (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений, распределение сил).
12. Особенности выполнения болевых приемов рычагом, узлом, ущемлением.
13. Развитие самбо в Республике Беларусь.
14. Вариативность выносливости при физической работе разной мощности и интенсивности: силовая, скоростная, скоростно-силовая.
15. Обоснование тактических приемов подготовки и проведения технических действий: угроза, вызов, двойной обман.
16. Освобождения от захватов и блокирование захватов противника.
17. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы.
18. Характеристика физического качества «быстрота». Способы определения быстроты борца.
19. Обоснование тактики преследования в схватке.
20. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом руки под плечо).
21. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по самбо.
22. Характеристика физического качества «ловкость». Определение понятия «координационная способность борца».
23. Обоснование тактики подавления в схватке.
24. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающего действия (подножки).
25. Правила спортивных соревнований по самбо.
26. Характеристика и способы измерения гибкости. Определение активной и пассивной гибкости.
27. Обоснование способов маневрирования и маскировки в схватке.

28. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-подбивающего действия (зацепы).
29. Определение понятий: психика, психология, психические качества.
30. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.
31. Обоснование особенностей стойки борца-самбиста: (согнутая, прямая, прогнутая); (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).
32. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков подсекающего действия.
33. Средства и методы спортивного отбора (общие, инструментальные, специальные).
34. Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, терпеливость.
35. Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков.
36. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-вращающего действия на примере бросков через голову (подсады упором стопой в живот).
37. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь.
38. Обоснование мышечной работы в динамическом и статическом режимах. Характеристика уступающей и преодолевающей работы в динамическом режиме.
39. Обоснование способов маневрирования и маскировки в схватке.
40. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков подбивающе-вращающего действия на примере бросков подворотом (через плечо, через спину, через бедро).
41. Характер и способы проведения спортивных соревнований по самбо.
42. Внешние и внутренние силы, их взаимодействие при выполнении приёмов и защит.
43. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца.
44. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков, поднимающе-вращающего действия на примере броска захватом двух ног, бросков переворотом, бросков через плечи («мельница»).
45. Классификация спортивных соревнований. Ход и продолжительность поединка по самбо.
46. Задачи специальной физической подготовки. Имитационные упражнения как средства специальной физической подготовки по самбо.
47. Сущность тактики и основные направления применения тактических действий в самбо.
48. Особенности направленности и динамики усилий при выполнении бросков с колен.
49. Классификация технических действий спортивной борьбы. Определение понятий: «бросок», «сваливание», «перевод»; «приём», «защита», «контрприём».

50. Специально-подготовительные и подводящие упражнения как средства специальной физической подготовки по самбо.
51. Манеры ведения схватки по самбо. Обоснование атакующей, оборонительной и контратакующей манеры борьбы.
52. Особенности направленности и динамики усилий при выполнении бросков седом.
53. Содержание борьбы. Составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований.
54. Классификация игр-единоборств и их применение как средств специальной физической подготовки по самбо.
55. Последовательность формирования двигательного навыка.
56. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-перемещающего, действия на примере бросков захватом пятки или за подколенный сгиб.
57. Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники самбо. Особенности техники нападения и защиты в стойке.
58. Особенности психических состояний борцов в соревновательной деятельности: мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка
59. Физическая нагрузка и отдых. Степени физического утомления: локальное, региональное, глобальное.
60. Особенности выполнения болевых приемов на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.
61. Обоснование функций тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование.
62. Обоснование понятия «динамический стереотип».
63. Назвать основные компоненты понятия «кондиционные способности борца».
64. Особенности выполнения комбинаций из однонаправленных односторонних и разносторонних бросков.
65. Краткая характеристика форм управления тренировочным процессом (либеральной, демократичной, авторитарной).
66. Особенности значения понятий «латентное время восприятия» и «время ответной реакции».
67. Особенности психических состояний борцов в соревновательной деятельности: «мобилизационная готовность», «апатия», «предстартовая лихорадка».
68. Особенности выполнения комбинаций из разнонаправленных односторонних и разносторонних бросков.
69. Общая классификация технических действий спортивной борьбы. Определение понятий: «классы», «подклассы», «группы» технических действий.
70. Обоснование понятия «пара сил».
71. Комбинационные действия в борьбе лежа.
72. Способы переворачиваний в борьбе лежа, как вспомогательные технико-тактические действия.