

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном  
виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-  
педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)»  
для студентов 4 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 развития дзюдо
2. Актуальные проблемы развития дзюдо в мире
3. Развитие дзюдо в Республике Беларусь. Достижения белорусских дзюдоистов на официальных международных спортивных соревнованиях
4. Классификация и систематика в дзюдо
5. Терминология дзюдо. Особенности построения терминов в дзюдо
6. Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Присвоение разрядов и званий в дзюдо
7. Характеристика основных понятий и терминов дзюдо
8. История создания и развития дзюдо как вида спорта
9. Характеристика дзюдо как средства физического воспитания
10. Правила соревнований по дзюдо. Основные разделы и краткое содержание
11. Структура урока по дзюдо. Задачи отдельных частей урока
12. Состав судейской коллегии спортивных соревнований по дзюдо, обязанности судей
13. Классификация тренеров. Модель личности тренера. Профессиональные знания, умения, навыки
14. Судейство спортивных соревнований по дзюдо: оценки технических действий и определение результатов схваток в дзюдо
15. Задачи и средства специальной физической подготовки дзюдоистов
16. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов
17. Характеристика методов и средств в учебно-тренировочном процессе по дзюдо
18. Комплектование и подготовка сборных команд по дзюдо. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов
19. Тактика в дзюдо. Тактика участия в спортивных соревнованиях, тактика ведения схватки и тактика подготовки технических действий
20. Формы учебно-тренировочного процесса по дзюдо
21. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке дзюдоистов
22. Отбор, как составная часть системы подготовки дзюдоистов. Критерии отбора для занятий дзюдо
23. Оборудование зала для занятий дзюдо. Санитарно-гигиенические требования
24. Профилактика травматизма в дзюдо
25. Планирование и контроль в подготовке дзюдоистов высшей квалификации
26. Моделирование спортивной деятельности. Модельные характеристики. Планирование подготовки с учётом модельных характеристик
27. Организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ
28. Самоконтроль и гигиена борца. Дневник тренировки спортсмена
29. Характеристика предстартовых состояний борца и методы их регуляции в соревновательной деятельности
30. Методика обучения навыкам дзюдо детей младшего возраста
31. Особенности тренировочного процесса дзюдоистов разного возраста и пола
32. Периодизация спортивной подготовки. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов

33. Планирование спортивной подготовки: перспективное, текущее, оперативное. Планирующая документация
34. Задачи, методы и средства развития силы в дзюдо
35. Организация и методика многолетней подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ
36. Методика объединения технических действий в комбинациях
37. Методы и средства воспитания специальной выносливости спортсмена
38. Координационные способности. Методы и средства развития ловкости дзюдоиста
39. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки дзюдоистов
40. Характеристика линейного, концентрического и кустового способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании
41. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков подножкой
42. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков с преимущественным использованием рук (ТЭ-ВАДЗА)
43. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков с преимущественным использованием корпуса (КОСИ-ВАДЗА)
44. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков в падении на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА)
45. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков в падении на бок (ЁКОСУТЭМИ-ВАДЗА)
46. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков подхватом
47. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков прогибом
48. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков подсадом
49. Анализ техники, методика обучения и совершенствование переворачиваний
50. Особенности выполнения болевых приёмов (КАНСЭЦУ-ВАДЗА), методика обучения и совершенствование техники выполнения
51. Анализ техники, методика обучения и совершенствование комбинированных технических действий
52. Методика обучения и совершенствование технико-тактических действий в стандартных переходных положениях
53. Методика обучения способам выведения из равновесия рывком, толчком, заведением, осаживанием
54. Анализ техники выполнения удушающих приёмов (СИМЭ-ВАДЗА). Обучение и совершенствование техники выполнения
55. Методика обучения и совершенствование защитных и контратакующих действий
56. Варианты захватов в дзюдо, их тактическое значение и применение в ходе поединка
57. Анализ техники, методика обучения и совершенствование комбинаций, их тактическое значение и применение в ходе поединка
58. Анализ техники, методика обучения и совершенствование удержаний (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)
59. Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков переворотом (СУКУИ-НАГЭ)

60. Анализ техники, методика обучения и совершенствование бросков с преимущественным использованием ног (АСИ-ВАДЗА)