

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 самбо)»
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. Цель и задачи спортивной тренировки по самбо.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Перспективный план спортивного совершенствования самбистов.
4. Технология оперативного планирования и контроля в системе подготовки самбистов.
5. Периодизация спортивной тренировки. Распределение средств подготовки по периодам.
6. Исторические сведения о самбо. Основные даты в развитии вида.
7. Характеристика типов высшей нервной деятельности. Формы управления психическими состояниями борцов разного характера.
8. Формы и содержание плана подготовки борца к спортивным соревнованиям.
9. Структура учебно-тренировочных занятий. Анализ и корректировка тренировочного процесса.
10. Формы педагогического и медицинского контроля подготовки самбистов. Содержание и задачи ЭКО, УМО, ТО.
11. Планирующая документация учебно-тренировочного процесса по самбо.
12. Критерии комплектования составов сборных команд.
13. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований.
14. Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях.
15. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя: функции, личные качества, способы управления коллективом. Профессиональные знания, умения, навыки.
16. Технология формирования индивидуальных технико-тактических комплексов самбистов.
17. Формы контроля соревновательной деятельности борцов. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток.
18. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по непосредственной подготовке к спортивным соревнованиям. Планирующая документация.
19. Организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР.
20. Классификация специализированных игр-единоборств. Методика обучения навыкам единоборства детей младшего возраста с использованием.
21. Структура и организационные формы проведения тренировочных занятий.
22. Самоконтроль спортсмена: определение понятия, основные принципы самоконтроля.
23. Методы и средства развития ловкости борца-самбиста.
24. Терминология самбо. Основные понятия в самбо.
25. Судейство спортивных соревнований по самбо: содержание борьбы, оценка технических действий. Определение результата схватки. Судейская документация.

26. Цикличность спортивной тренировки. Построение и содержание тренировочных циклов.
27. Особенности подготовки борцов разного возраста и пола.
28. Структура и задачи отдельных частей урока по самбо.
29. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов.
30. Организация спортивных соревнований по самбо. Положение, программа, регламент спортивных соревнований.
31. Градация спортивных соревнований. Распределение спортивных соревнований в системе подготовки самбистов.
32. Методы и технологии исследований в спортивной борьбе.
33. Моделирование спортивной деятельности. Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.
34. Индивидуальное планирование спортивной подготовки. Индивидуальный план тренировки.
35. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию зала для занятий самбо.
36. Обоснования понятий стратегия и тактика в спортивной борьбе. Классификация тактических действий и их характеристика.
37. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов.
38. Характеристика самбо как системы физического и нравственного воспитания молодежи.
39. Самоконтроль и гигиена борца. Содержание дневника тренировки спортсмена.
40. Планирование, контроль и коррекция тренировочного процесса по содержанию и нагрузке с учетом периодизации подготовки.
41. Методы формирования навыков выполнения сложных технических действий и обучения броскам из разных классификационных групп.
42. Линейный способ распределения технических действий для обучения и совершенствования бросков разных классификационных групп самбо.
43. Характеристика кустового способа распределения технических действий для обучения и совершенствования бросков разных классификационных групп самбо.
44. Характеристика концентрического способа распределения технических действий для обучения и совершенствования бросков разных классификационных групп самбо.
45. Совершенствование бросков вращением. Особенности выполнения броска захватом руки под плечо.
46. Анализ техники бросков преграждающего действия. Варианты подготовки и выполнения задней и передней подножки.
47. Биомеханическая характеристика бросков поднимающе-вращающего действия (захватом ног, передний и задний переворот, через плечи).
48. Способы выведения из равновесия как технико-тактические приемы подготовки выполнения бросков самбо.
49. Техника борьбы лёжа. Определение понятий: удержание, болевой приём. Способы выполнения удержаний и болевых приемов.

50. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подбивающего действия. Особенности выполнения бросков отхватом и подхватом.
51. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков прогибом. Тактика применения в схватках.
52. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающе-вращающего действия. Особенности выполнения бросков подсадом.
53. Методика объединения технических действий в стойке. Классификация и характеристика комбинаций бросков в стойке.
54. Характеристика разных форм защиты при борьбе в стойке и партере.
55. Структура и варианты выполнения болевых приёмов узлом.
56. Анализ техники, методы освоения и совершенствования болевых приёмов на ноги.
57. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающе-подбивающего действия. Особенности выполнения зацепов.
58. Варианты подготовки и выполнения бросков подсекающего действия.
59. Задачи и средства специальной физической подготовки борцов.
60. Способы и особенности применения переворачиваний при борьбе лежа.