

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по самбо)»
для студентов 3 курса дневной формы получения образования

Рекомендованы к утверждению
на заседании кафедры спортивной борьбы
протокол № 13 от 19.06.24
Заведующий кафедрой спортивной борьбы
Л.А.Либерман

Минск 2024

Зачетные требования

1. Цель и задачи спортивной тренировки по самбо.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Перспективный план спортивного совершенствования самбистов.
4. Оперативное планирование и контроль в системе подготовки самбистов.
5. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
6. Цикличность спортивной тренировки. Построение и содержание тренировочных циклов.
7. Характеристика типов высшей нервной деятельности. Формы управления психическими состояниями борцов разного характера.
8. Формы планирования. Характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования тренировочного процесса по самбо.
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. Распределение соревнований в системе подготовки самбистов.
12. Критерии комплектования составов сборных команд.
13. Международный календарный план и классификация соревнований.
14. Критерии допуска к участию в официальных международных соревнованиях.
15. Профессиональные знания, умения, навыки тренера по самбо.
16. Технология формирования индивидуальных технико-тактических комплексов самбистов.
17. Структура и организационные формы проведения тренировочных занятий.
18. Формы самоконтроля борцов-самбистов.
19. Методы и средства развития ловкости борца-самбиста.
20. Основные понятия и терминология самбо.
21. Судейство соревнований по самбо: содержание борьбы, оценка технических действий. Определение результата схватки. Судейская документация.
22. Исторические сведения о самбо. Основные даты в развитии вида.
23. Особенности подготовки борцов разного возраста и пола.
24. Специфика занятий по самбо разных организационных форм и содержания.
25. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов-самбистов.
26. Организация соревнований по самбо. Положение, программа, регламент соревнований.
27. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий.
28. Средства и методы контроля общей и специальной выносливости самбиста.
29. Моделирование спортивной деятельности. Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.
30. Индивидуальное планирование спортивной подготовки. Индивидуальный план тренировки.

31. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию зала для занятий самбо.
32. Стратегия и тактика в спортивной борьбе. Классификация тактических действий и их характеристика.
33. Методы формирования навыков выполнения сложных технических действий.
34. Линейный способ распределения технических действий для обучения и совершенствования в учебно-тренировочном процессе по самбо.
35. Характеристика кустового способа распределения технических действий для обучения и совершенствования бросков разных классификационных групп самбо.
36. Характеристика концентрического способа распределения технических действий для освоения бросков разных классификационных групп самбо.
37. Биомеханический анализ бросков вращением. Особенности выполнения броска захватом руки под плечо.
38. Анализ техники бросков преграждающего действия. Варианты подготовки и выполнения задней, боковой и передней подножки.
39. Биомеханическая характеристика бросков поднимающе-вращающего действия (захватом ног, передний и задний переворот, через плечи).
40. Технико-тактические приемы подготовки выполнения бросков самбо. Способы выведения из равновесия.
41. Техника борьбы лёжа. Определение понятий: удержание, болевой приём. Способы выполнения удержаний и болевых приемов.
42. Анализ техники переворачиваний с захватом куртки. Назвать 2-3 способа переворачиваний в партере из положения сбоку, спереди, сзади атакуемого.
43. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков прогибом. Тактика применения в схватках.
44. Методика обучения защитным и контратакующим действиям в самбо.
45. Методика регулирования психических состояний борцов.
46. Характеристика разных форм защиты при борьбе в стойке и партере.
47. Структура и варианты выполнения болевых приёмов узлом.
48. Методы освоения и совершенствования болевых приёмов на ноги.

Экзаменационные требования

1. Задачи спортивной тренировки по самбо.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Структура и содержание перспективного плана спортивного совершенствования самбистов.
4. Оперативное планирование и контроль в системе подготовки самбистов.
5. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание подготовительного периода.
6. Цикличность спортивной тренировки. Построение и содержание тренировочных циклов.
7. Характеристика типов высшей нервной деятельности. Формы управления психическими состояниями борцов.

8. Формы планирования. Характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования тренировочного процесса по самбо.
9. Структура учебно-тренировочных занятий. Анализ и корректировка тренировочного процесса в самбо.
10. Организация соревнований по самбо. Положение, программа, регламент соревнований .
11. Распределение соревнований в системе подготовки самбистов.
12. Критерии комплектования составов сборных команд.
13. Классификация соревнований. Международный календарный план по самбо.
14. Формы педагогического и медицинского контроля подготовки самбистов. Содержание и задачи ЭКО, УМО, ТО.
15. Профессиональные знания, умения, навыки тренера по самбо.
16. Технология формирования индивидуальных технико-тактических комплексов самбистов.
17. Формы контроля соревновательной деятельности борцов. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток.
18. Планирующая документация и организация проведения учебно-тренировочных сборов для непосредственной подготовки к соревнованиям.
19. Исторические сведения о самбо. Основные даты в развитии вида.
20. Методика обучения детей младшего возраста навыкам единоборства.
21. Формы организации учебно-тренировочных занятий.
22. Формы самоконтроля в системе подготовки самбистов.
23. Характеристика и методы повышения кондиционных возможностей самбиста.
24. Основные понятия и терминология самбо.
25. Судейство соревнований по самбо: содержание борьбы, оценка технических действий. Определение результата схватки. Судейская документация.
26. Особенности подготовки борцов разного возраста и пола в самбо.
27. Характеристика кустового способа распределения технических действий для обучения и совершенствования бросков разных классификационных групп самбо.
28. Методы формирования навыков выполнения сложных технических действий.
29. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов-самбистов.
30. Специфика занятий по самбо разных организационных форм и содержания.
31. Средства и методы развития общей и специальной выносливости самбиста.
32. Контроль и учет спортивного совершенствования самбистов.
33. Моделирование спортивной деятельности. Характеристика «модели чемпиона». Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.
34. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию зала для занятий самбо.
35. Индивидуальное планирование спортивной подготовки. Формы и содержание индивидуальных планов тренировки.
36. Стратегия и тактика в спортивной борьбе. Классификация тактических действий и их характеристика.

37. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов-самбистов.
38. Методика распределения тренировочных заданий и учета нагрузки по объему и интенсивности.
39. Форма и содержание технико-тактических схем ведения схватки по самбо.
40. Планирование, контроль и коррекция тренировочного процесса по содержанию и нагрузке.
41. Методы повышения координационных способностей борца-самбиста.
42. Линейный способ распределения технических действий для обучения и совершенствования в учебно-тренировочном процессе по самбо.
43. Биомеханический анализ бросков преграждающего действия.
44. Характеристика концентрического способа распределения технических действий в обучении броскам разных классификационных групп самбо.
45. Биомеханический анализ бросков вращением. Особенности выполнения броска захватом руки под плечо.
46. Биомеханическая характеристика бросков поднимающе-вращающего действия (захватом ног, передний и задний переворот, через плечи).
47. Варианты подготовки и выполнения задней, боковой и передней подножки.
48. Характеристика технико-тактических приемов подготовки выполнения бросков самбо. Способы выведения из равновесия.
49. Техника борьбы лёжа. Определение понятий: удержание, болевой приём.
50. Способы переворачиваний в партере из разных положений к атакуемому.
51. Характеристика и методика освоения защитных и контратакующих действий в самбо.
52. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков прогибом. Тактика применения в схватках.
53. Способы выполнения болевых приемов рычагом.
54. Структура и варианты выполнения болевого приёма узлом после зацепа предплечья голенью с последующим вращением.
55. Структура и особенности выполнения болевых приёмов узлом с вращением руки наружу и внутрь.
56. Характеристика разных форм защиты при борьбе в стойке и партере.
57. Методы освоения и совершенствования болевых приёмов на ноги. Биомеханическая характеристика и особенности подготовки и выполнения ущемления ахиллова сухожилия.
58. Методы освоения и совершенствования болевых приёмов на ноги. Биомеханическая характеристика и особенности подготовки и выполнения ущемления икроножной мышцы.
59. Варианты подготовки и выполнения бросков подсекающего действия.
60. Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин по самбо.