

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 № 3 от 20.09.2023
Заведующий кафедрой спортивной борьбы
Л.А.Либерман

Минск 2023

Зачетно-экзаменационные требования

1. Характеристика развития самбо в мире.
2. Состояние развития самбо в Республике Беларусь.
3. Создание и основные направления деятельности международной федерации самбо (ФИАС).
4. Международные и республиканские спортивные соревнования по самбо.
5. Классификация спортивных соревнований по самбо.
6. Квалификационная характеристика и обоснование профессиональной деятельности тренера по самбо.
7. Обосновать функциональные компоненты деятельности тренера (гностический, двигательный, организаторский, коммуникативный).
8. Роль самбо в нравственно-патриотическом воспитании молодежи.
9. Стимулирование нравственно-патриотического воспитания борцов.
10. Технология перспективного планирования подготовки.
11. Цикличность спортивной подготовки. Построение и содержание тренировочных циклов .
12. Соотношение средств общей и специальной подготовки по самбо.
13. Повышение интенсивности специальной деятельности борцов.
14. Формы и задачи комплексного контроля: текущего обследования, этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований.
15. Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов.
16. Методика подготовки борцов разного возраста и пола.
17. Интенсификация соревновательной деятельности борцов.
18. Применение интегрального метода в системе подготовки по самбо.
19. Обоснование средств и методов подготовки по самбо.
20. Тесты для определения уровней физической и функциональной подготовленности борцов.
21. Особенности составления миниблоков технико-тактических действий.
22. Оперативная коррекция тренировочного процесса по самбо.
23. Индивидуальная координационно-кондиционная подготовка борцов.
24. Основные задачи и вариативность применяемых средств в этапах подготовительного периода подготовки.
25. Цель и задачи перспективного планирования.
26. Методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы.
27. Степени утомления и закономерности регулирования тренировочных нагрузок.
28. Периодизация подготовки по самбо. Особенности подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
29. Формы регулирования заданий разной мощности и интенсивности.
30. Особенности применения средств общей и специальной физической подготовки.
31. Сбивающие факторы. Метод изменяемых условий, как эффективное средство устранения влияния сбивающих факторов.
32. Методы, способствующие прогрессивному повышению уровня подготовленности борцов.

33. Основные и вспомогательные задачи спортивной тренировки по самбо.
34. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
35. Структура и содержание спортивной тренировки по самбо.
36. Особенности современной спортивной тренировки.
37. Линейный способ освоения технических действий.
38. Концентрический способ освоения технических действий.
39. Кустовой способ освоения технических действий.
40. Индивидуально-комплексный способ освоения технических действий.
41. Формы биомеханического анализа технических действий самбо.
42. Организационные формы обучения приемам лежа (в партере).
43. Вариативность бросков преграждающе-перемещающего действия.
44. Варианты и особенности методики освоения бросков поднимающе-вращающего действия (через плечи, перевороты, захватом ног).
45. Способы нарушения равновесия соперника для выполнения атакующих действий.
46. Методика использования динамических ситуаций.
47. Формы и способы совершенствования ответных действий в стойке.
48. Методика освоения и совершенствования сложных технико-тактических действий самбо.
49. Формы и способы совершенствования защитных действий от атакующих приемов в партере (лежа).
50. Методика обучения и совершенствования болевых приемов на руки (рычагом, узлом, ущемлением).
51. Методика обучения и совершенствования болевых приемов на ноги (рычагом, узлом, ущемлением).
52. Методика обучения и совершенствования комбинаций приемов в партере (лежа).
53. Применение упражнений в парах как средства специальной кондиционно-координационной подготовки борцов.
54. Методика и формы совершенствования ответных действий.