

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (дзюдо)»
для студентов 1 – 4 курсов 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

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1-й КУРС

1. Уметь показать технические действия в стойке и лежа со способами тактической подготовки в объеме пройденного материала.
2. Подтвердить имеющийся разряд.
3. Участвовать не менее чем в 2-х спортивных соревнованиях, провести 5–6 соревновательных схваток.
4. Сдать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2-й КУРС

1. Уметь показать технику и тактику борьбы в стойке и лежа в объеме пройденного материала.
2. Уметь провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия.
3. Повысить имеющуюся спортивную квалификацию на один разряд.
4. Участвовать не менее чем в 3–4 спортивных соревнованиях, провести 8–10 соревновательных схваток.
5. Принять участие в судействе 1–2 спортивных соревнований.
6. Сдать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

3-й КУРС

1. Уметь показать, объяснить технику борьбы в стойке и лежа в объеме пройденного материала, знать методику обучения и совершенствования изученных технических действий.
2. Уметь провести подготовительную и основную часть учебно-тренировочного занятия.
3. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта. Подтвердить более высокий разряд.
4. Участвовать в 4–5 спортивных соревнованиях. Провести 10–12 соревновательных схваток.
5. Принять участие в судействе 2–3 спортивных соревнований.
6. Сдать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

4-й КУРС

1. Уметь показать, объяснить технико-тактические действия в объеме пройденного материала. Знать методику обучения и совершенствования изученных приемов.
2. Уметь провести учебно-тренировочного занятия в целом.
3. Сдать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.
4. Подтвердить имеющийся разряд.
5. Принять участие в судействе 2–3 спортивных соревнований.
6. Иметь специальную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта.