

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 (самбо)»  
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 самбо в стойке и партере способами тактической подготовки в объеме пройденного материала.
2. Уметь составить комплекс упражнений для групповой разминки смешанной организационной формы.
3. Подтвердить имеющийся спортивный разряд по самбо.
4. Принять участие в 3 спортивных соревнованиях по самбо, провести 10–12 соревновательных схваток.
5. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке самбиста.

## 2-й КУРС

1. Уметь показать технику и тактику самбо в стойке и партере в объеме пройденного материала.
2. Уметь составить конспекты для учебных и учебно-тренировочных занятий по самбо.
3. Уметь провести подготовительную и основную части учебно-тренировочного занятия по самбо согласно составленному конспекту.
4. Повысить имеющуюся спортивную квалификацию на один разряд. Кандидатам в мастера и МС подтвердить спортивное звание или разряд.
5. Участвовать в 3–4 спортивных соревнованиях по самбо, провести 12–15 соревновательных схваток.
6. Принять участие в судействе 3–4 спортивных соревнований по самбо.
7. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке самбиста.

## 3-й КУРС

1. Уметь показать, объяснить технику самбо в стойке и партере в объеме пройденного материала, знать методику обучения и совершенствования изученных технических действий самбо.
2. Уметь составить план недельного микроцикла и провести контрольное занятие по самбо согласно конспекту.
3. Выполнить норматив кандидата в мастера спорта. Подтвердить спортивное звание или разряд по самбо.
4. Участвовать в 4–5 спортивных соревнованиях по самбо. Выполнить плановые задания по результатам участия в спортивных соревнованиях.
5. Выполнить нормативы по судейской практике самбо для присвоения судейской категории.
6. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке самбиста.

#### 4-й КУРС

1. Уметь показать, объяснить технико-тактические действия самбо. Знать методику обучения и совершенствования изученных приемов.
2. Уметь провести тренировочное занятие по самбо в целом, с анализом выполненной нагрузки.
3. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке самбиста.
4. Участвовать в 4–5 спортивных соревнованиях по самбо. Выполнить индивидуальные плановые задания по результатам участия в соревнованиях.
5. Иметь специальную спортивную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта по самбо.
6. Получить судейскую категорию по самбо.