

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Основы теории и методике избранного вида спорта»  
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по самбо)»  
для студентов 2 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. Классификация, систематика и терминология самбо.
2. Общая классификация технических действий спортивной борьбы.
3. Определение понятий: «классы», «подклассы», «группы» технических действий.
4. Развитие самбо в Республике Беларусь.
5. Методика распределения технических действий самбо для обучения и совершенствования.
6. Основные этапы развития самбо в Республике Беларусь.
7. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по самбо.
8. Задачи, средства и методы обучения технико-тактическим действиям самбо.
9. Правила спортивных соревнований по самбо.
10. Определение понятий: психологическая подготовка, психические качества.
11. Средства и методы спортивного отбора в самбо (общие, инструментальные, специальные).
12. Система спортивных соревнований по самбо в Республике Беларусь.
13. Характер и способы проведения спортивных соревнований по самбо.
14. Классификация технических действий спортивной борьбы. Определение понятий: «бросок», «сваливание», «перевод»; «приём», «защита», «контрприём».
15. Классификация спортивных соревнований. Ход и продолжительность поединка по самбо.
16. Содержание борьбы. Составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований.
17. Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники самбо. Особенности техники нападения и защиты в стойке.
18. Обоснование функций тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование.
19. Краткая характеристика форм управления тренировочным процессом (либеральной, демократичной, авторитарной).
20. Краткая характеристика и особенности взаимодействий физических качеств в борьбе.
21. Определение физического качества «сила». Особенности проявления силы в борьбе.
22. Определение понятий «взрывная сила», «продленно-прогрессирующее усилие».
23. Вариативность выносливости при физической работе разной мощности и интенсивности: силовая, скоростная, скоростно-силовая.
24. Характеристика физического качества «быстрота». Способы определения быстроты борца.

25. Характеристика физического качества «ловкость». Определение понятия «координационная способность борца».
26. Характеристика и способы измерения гибкости. Определение активной и пассивной гибкости.
27. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.
28. Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, терпеливость.
29. Обоснование мышечной работы в динамическом и статическом режимах. Характеристика уступающей и преодолевающей работы в динамическом режиме.
30. Внешние и внутренние силы, их взаимодействие при выполнении приёмов и защит.
31. Задачи специальной физической подготовки. Имитационные упражнения как средства специальной физической подготовки по самбо.
32. Специально-подготовительные и подводящие упражнения как средства специальной физической подготовки по самбо.
33. Классификация игр-единоборств и их применение как средства специальной физической подготовки по самбо.
34. Обоснование понятия «динамический стереотип».
35. Особенности значения понятий «латентное время восприятия» и «время ответной реакции».
36. Обоснование понятия «пара сил».
37. Обоснование способов нарушения равновесия противника для выполнения атакующих действий в стойке.
38. Обоснование основных терминов самбо.
39. Обоснование тактики участия в соревнованиях.
40. Обоснование тактических приемов подготовки и проведения технических действий: угроза, вызов, двойной обман.
41. Обоснование тактики преследования в схватке.
42. Обоснование тактики подавления в схватке.
43. Обоснование способов маневрирования и маскировки в схватке.
44. Обоснование особенностей стойки борца-самбиста: (согнутая, прямая, прогнутая); (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).
45. Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков.
46. Обоснование способов маневрирования и маскировки в схватке.
47. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца.
48. Сущность тактики и основные направления применения тактических действий в самбо.
49. Манеры ведения схватки по самбо. Обоснование атакующей, оборонительной и контратакующей манеры борьбы.
50. Последовательность формирования двигательного навыка.
51. Физическая нагрузка и отдых. Степени физического утомления: локальное, региональное, глобальное.

52. Назвать основные компоненты понятия «кондиционные способности борца».
53. Особенности психических состояний борцов в соревновательной деятельности: «мобилизационная готовность», «апатия», «предстартовая лихорадка».
54. Комбинационные действия в борьбе лежа.
55. Способы комбинирования захватов и блокирование захватов противника борьбе лежа.
56. Определение понятия «удержание» и способы выполнения удержаний в самбо.
57. Особенности и вариативность бросков подбивающего действия: отхваты, подхваты, подбивы.
58. Особенности выполнения болевых приемов на руки или на ноги.
59. Освобождения от захватов и блокирование захватов противника.
60. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом руки под плечо).
61. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающего действия (подножки).
62. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-подбивающего действия (зацепы).
63. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков подсекающего действия.
64. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-вращающего действия на примере бросков через голову (подсады упором стопой в живот).
65. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков подбивающе-вращающего действия на примере бросков подворотом (через плечо, через спину, через бедро).
66. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков, поднимающе-вращающего действия на примере броска захватом двух ног, бросков переворотом, бросков через плечи («мельница»).
67. Особенности направленности и динамики усилий при выполнении бросков с колен.
68. Особенности направленности и динамики усилий при выполнении бросков седом.
69. Биомеханическое обоснование структуры и особенностей выполнения бросков преграждающе-перемещающего, действия на примере бросков захватом пятки или за подколенный сгиб.
70. Особенности выполнения болевых приемов на ноги: рычагом, узлом, ущемлением.
71. Особенности выполнения комбинаций из однонаправленных односторонних и разносторонних бросков.
72. Особенности выполнения комбинаций из разнонаправленных односторонних и разносторонних бросков.

73. Способы переворачиваний в борьбе лежа, как вспомогательные технико-тактические действия.