

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ И ЭКЗАМЕНАМ  
ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ»**

**(тренерская работа по самбо)**

**Характеристика борьбы как средства разностороннего развития человека**

Особенности национальных видов единоборств

История спортивной борьбы

Спортивная борьба в Республике Беларусь

Задачи и содержание работы международных федераций по развитию и руководству спортивной борьбой.

Характеристика самбо как системы физического и нравственного воспитания молодежи

Актуальные вопросы развития самбо в мире. Органы управления.

Международный календарный план соревнований

Исторические сведения о самбо. Основные даты в истории вида

Основные этапы развития самбо в Республике Беларусь

Достижения белорусских борцов на официальных международных соревнованиях

**Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по самбо.**

Тренер как профессиональная квалификация специалиста физической культуры

Деятельность тренера как совокупность структурных и функциональных компонентов в педагогической системе

Профессиональные знания, умения, навыки тренера по самбо.

Роль преподавателя в обучении и воспитании спортсменов. Требования, предъявляемые к тренеру-преподавателю по спортивной борьбе.

**Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы.**

Определение и обоснование понятий: классификация, систематика, терминология

Общая классификация технических действий спортивной борьбы

Особенности классификации и терминологии самбо

Классификация видов борьбы, спортсменов, технических действий.

Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

Спортивные звания и разряды. Основные требования и нормативы для присвоения званий и разрядов по видам спортивной борьбы.

**Меры обеспечения безопасности подготовки самбистов**

Профилактика травматизма при занятиях самбо.

Оборудование зала для занятий самбо. Санитарно-гигиенические требования.

Самоконтроль и гигиена борца: определение понятия, основные принципы самоконтроля.

Содержание дневника тренировки и самоконтроля самбиста.  
Организация занимающихся при обучении техническим действиям.  
Причины травматизма при занятиях спортивной борьбой.  
Инвентарь и оборудование мест занятий по спортивной борьбе.

### **Система отбора в самбо**

Отбор, как составная часть системы подготовки по самбо.  
Критерии отбора и определение пригодности к занятиям самбо.  
Критерии отбора при комплектовании сборных команд.

### **Соревновательная деятельность.**

Классификация, характер и способы проведения соревнований по спортивной борьбе.

Основы правил соревнований по самбо

Разделы и краткое содержание правил соревнований по самбо.

Судейство соревнований по самбо: содержание борьбы, оценка технических действий. Определение результата схватки.

Судейская документация.

Влияние изменений правил соревнований на качество и эффективность борьбы.

Организация соревнований.

Положение, программа, регламент соревнований.

### **Стороны и средства подготовки самбистов**

Характеристика сторон спортивной тренировки.

Методы, формы и средства реализации поставленных задач.

Место общеразвивающих и специальных упражнений в системе подготовки борцов.

### **Техническая подготовка**

Содержание технической подготовки борца.

Методическая последовательность освоения приемов, защит, контрприемов самбо.

Основы страховки и само страховки при занятиях самбо.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсадом (без падения бросающего и в падении).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поворотом (через плечи).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков наклоном (перевороты захватом ноги) и тактика применения их в схватках.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков седом с подсадами.

Анализ техники, методы освоения и совершенствования болевых приёмов на ноги.

Анализ техники выполнения болевых приёмов узлом. Методика обучения и совершенствования.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением.

Методика объединения технических действий в стойке. Характеристика комбинаций бросков и приёмов в стойке и в партере (лёжа).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков прогибом. Тактика применения в схватках.

Методика обучения защитным и контратакующим действиям в самбо

Анализ техники и методика обучения переворотам (переворачиваниям) с захватом куртки. Назвать 2-3 схемы атакующих действий переворотами в партере из положения сбоку, спереди, сзади атакуемого.

Техника борьбы лёжа. Определение понятий: удержание, болевой приём.

Анализ бросков выведением из равновесия и тактика применения в схватках.

Способы выведения из равновесия рывком, толчком, заведением, осаживанием.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подхватом.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков наклоном (захватом ног).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков наклоном с подножкой.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков наклоном с зацепом (изнутри, снаружи)

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подножками.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсечками (боковая, передняя, задняя, изнутри, в темп шагов).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков седом (через плечи, через голову, с подножкой, с зацепом, с обвивом, с подсадом).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подворотом с колен (через плечи, передняя подножка).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подворотом (передняя подножка, подсад бедром).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подворотом с подхватом (снаружи, изнутри).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подворотом (через бедро, через плечо, через спину).

Анализ техники, методика освоения и совершенствования переворотов скручиванием.

Методы формирования навыков выполнения сложных технических действий и обучения броскам из разных классификационных групп.

Классификация комбинаций приемов и методика обучения сложным технико-тактическим действиям в спортивной борьбе

### **Тактическая подготовка**

Стратегия и тактика в спортивной борьбе.

Классификация тактических действий и их характеристика.

Обоснование классификации бросков по биомеханической структуре:

- броски преграждающего действия (подножки)
- броски подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- броски преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- броски преграждающе-вращающего действия (подсады);
- броски преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- броски поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи -«мельница»);
- броски подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
- броски перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы, в падении с зацепами голенью или стопой).

Взаимосвязь техники и тактики спортивной борьбы.

Тактика подготовки и проведения технических действий спортивной борьбы. Основные тактические приемы и способы применения. Обоснование понятий: вызов, угроза, двойной обман, выведение из равновесия.

Тактика ведения схватки в спортивной борьбе. Группы тактических действий и практическая реализация.

Обоснование тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование.

Манеры ведения схваток. Обоснование атакующей, оборонительной (защитной), контратакующей манеры ведения схваток.

Характеристика тактики участия в соревнованиях.

Сбор информации (разведка).

Технология составления технико-тактических схем ведения схватки.

Моделирование содержания борьбы с разными противниками.

### **Физическая подготовка**

Классификация физических упражнений

Задачи, методы и средства развития силы при подготовке борца-самбиста.

Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов.

Задачи и средства специальной физической подготовки борцов.

Координационные способности. Методы и средства развития ловкости борца.

Определение понятия и методика развития взрывной силы у борцов.

Развитие физической работоспособности борца.

Специализированные подвижные игры в процессе подготовки юных борцов.

Методика развития скоростно-силовых качеств в борьбе.

Задачи, средства и методы воспитания выносливости самбистов.

Задачи, средства и методы воспитания гибкости в спортивной борьбе.

Характеристика и значение специализированных тестов, применяемых для оценки уровня развития специальной выносливости борцов.

Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов.

### **Психологическая подготовка**

Характеристика предстартовых состояний и методы психорегуляции в соревновательной деятельности по самбо.

Методика развития психологической устойчивости в борьбе.

Методы психологической подготовки и контроля психической устойчивости юных борцов.

Средства и методы психологической подготовки самбистов.

### **Интеллектуальная подготовка**

Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена.

Требования к уровню интеллектуального развития человека.

Патриотизм как основа идейного и нравственного воспитания спортсмена.

Задачи и пути формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков в системе подготовки самбистов.

Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спорта (спортивная этика).

### **Основы методики обучения самбо**

Задачи, средства и методы обучения техническим действиям самбо.

Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по самбо.

Характеристика метода строго-регламентированного упражнения

Обоснование применения целостно-конструктивного и расчленённо-конструктивного методов обучения техническим действиям.

Вариативность применения повторного метода в процессе обучения техническим приемам.

Правила дидактики. Последовательность обучения броскам в самбо

Организационные формы и способы распределения технических действий в процессе обучения и совершенствования.

Особенности выполнения бросков из положения партера. Методика обучения и совершенствования.

Методика выявления и устранения ошибок при освоении технических и тактических действий спортивной борьбы.

Формы организации занимающихся при обучении техническим действиям.

Методика начального обучения в самбо. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

Специально-подготовительные упражнения и методика применения в процессе освоения технических действий.

Методика обучения способам страховки и самостраховки при занятиях самбо.

Значение подводящих и имитационных упражнений при освоении и

совершенствовании сложных технических действий в спортивной борьбе.  
Контроль умений и способы исправления ошибок.

### **Содержание учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.**

Структура, формы и содержание занятий

Форма и содержание плана-конспекта занятия по самбо

Разминка: определение понятия, организационные формы разминки.

Содержание разминки перед тренировочным занятием и в условиях соревновательной деятельности

Организационные формы и содержание частей разминки борца. Дозировка и последовательность применяемых упражнений.

Формы и последовательность заданий в основной части занятия

Характеристика игрового метода тренировки.

Особенности проведения круговой тренировки в спортивной борьбе.

Технико-тактическая подготовка борцов на начальном этапе подготовки

Содержание и последовательность обучения базовой технике самбо

Учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия. Их общность и отличия.

Методы и средства совершенствования технико-тактических действий

Формы и способы реализации тренировочных заданий

Задачи отдельных частей занятия.

Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам.

Особенности подготовки борцов разного возраста и пола.

Особенности методики обучения и тренировки женщин по самбо.

Особенности методики обучения и тренировки юношей младшего возраста.

Применение технических средств обучения в занятиях по спортивной борьбе.

Методика применения средств игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, регби, гандбол) при проведении занятий по самбо.

### **Основы спортивной тренировки по самбо**

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки

Обосновать задачи спортивной тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца.

Формы реализации основных принципов тренировки: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.

Характеристика основных и вспомогательных упражнений как средств спортивной тренировки.

Управление тренировочным процессом

Моделирование спортивной деятельности. Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.

Планирующая документация учебно-тренировочного процесса по самбо  
Форма и содержание месячного рабочего плана учебно-тренировочного процесса

Режим тренирующегося борца (в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах).

Весовой режим, методы контроля и сгонки веса. Режим дня и питания.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности самбиста

Особенности методики обучения и тренировки юношей среднего возраста.

Обобщенное планирование тренировочного процесса.

Периодизация спортивной тренировки.

Цель, задачи и содержание подготовительного периода в системе подготовки борцов. Распределение средств ОФП и СФП в этапах подготовительного периода

Цель, задачи и содержание переходного периода в системе подготовки борцов

Планирование подготовки в предсоревновательном периоде

Тренировка борцов высшей квалификации. Планирование, контроль и коррекция подготовки по содержанию и нагрузке.

Цель, задачи и содержание соревновательного периода подготовки борца.

Задачи и содержание подготовительного периода.

Построение и содержание годичного цикла тренировки по самбо.

Учет модельных характеристик для конкретизации учебно-тренировочного процесса по самбо.

Определение объема и интенсивности тренировочных нагрузок борцов.

Методы контроля за технической и тактической подготовкой борца.

Управление соревновательной деятельностью. Классификация соревнований.

Планирование, содержание и вариативность структуры недельного микроцикла тренировки на разных этапах подготовки.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки. Индивидуальный план тренировки. Формы контроля.

Планирование тренировочного процесса в соответствии с изменениями в правилах соревнований

Структура и содержание индивидуального плана тренировки для высококвалифицированных спортсменов.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Методы педагогического контроля в спортивной борьбе.

Моделирование соревновательной деятельности. Модельные характеристики чемпиона.

Характеристика и методы регуляции предстартовых состояний в соревновательной деятельности самбиста.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной коррекции ошибок

Технология формирования технико-тактического комплекса самбиста

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по непосредственной подготовке к соревнованиям.

Внеурочные формы заданий и нетрадиционные средства подготовки

Медико-биологический контроль соревновательной деятельности самбиста

**Организация работы по самбо в системе структурных подразделений республики**

Планирование, контроль и учет многолетней подготовки самбистов в системе спортивных школ

Организационно-методические особенности подготовки борцов в ШВСМ и РЦОП

Особенности учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР.

Система и особенности управления подготовкой юных борцов в спортивных школах.

Организация и планирующая документация учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям.

Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по самбо

Формы организации секций самбо по месту жительства

Организация работы по самбо в высших и средних учебных заведениях

**Управление подготовкой борцов высшей квалификации**

Планирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений

Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности.

Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов подготовки самбистов.

Моделирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений

Управление процессом комплектования и подготовки сборных команд.

Прогнозирование спортивных результатов

Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации

Методика повышения интенсивности специальной деятельности самбистов

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках.

Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации

Управление подготовкой и соревновательной деятельностью женщин

Особенности технико-тактического мастерства женщин, занимающихся самбо.

Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса

Научные проблемы, методы и технологии исследований в спортивной борьбе.