

Министерство спорта Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б.Репкиным

29 января 2026 г.

Регистрационный № 15 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ВИДУ СПОРТА**

для специальности

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)»

Минск 2026

УДК 796.8(073)

ББК 75.715я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-02-2023, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2023 № 219.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.С. Просецкий, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.И. Лихач, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

В.В. Манинов, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

В.В. Латушкина, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТ:

Р.В. Селявко, доцент кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2025 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2026 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 29.01.2026 № 5)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие основы теории спортивной борьбы	9
Тема 1. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества	9
Тема 2. Актуальные направления развития спортивной борьбы	9
Тема 3. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы	10
Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по спортивной борьбе	13
Тема 5. Правила безопасности подготовки борцов	13
Тема 6. Отличительные особенности видов спортивной борьбы	14
Раздел II. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивной борьбе	15
Тема 7. Основы соревновательной деятельности в спортивной борьбе	15
Тема 8. Правила спортивных соревнований в видах спортивной борьбы	15
Раздел III. Формы и средства спортивной подготовки борцов	16
Тема 9. Тактика спортивной борьбы	16
Тема 10. Формы и средства физической подготовки борцов	16
Тема 11. Основы психологической подготовки борцов	17
Тема 12. Формы и средства повышения функциональных способностей борцов ...	18
Раздел IV. Методика обучения в спортивной борьбе	19
Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям спортивной борьбы	19
Тема 14. Последовательность освоения приемов спортивной борьбы. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы)	19
Тема 15. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям спортивной борьбы в группах начальной подготовки	21
Тема 16. Методика обучения и особенности занятий по спортивной борьбе с занимающимися в группах начальной подготовки	22
Тема 17. Организационные формы и содержание разминки борца	22
Тема 18. Формы и содержание заданий в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе	23
Раздел V. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе	23
Тема 19. Структура, формы и содержание учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе	23
Тема 20. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в спортивной борьбе ..	24
Тема 21. Средства и методы спортивной подготовки в спортивной борьбе	25
Раздел VI. Организация работы по спортивной борьбе в системе специализированных учебно-спортивных учреждений	25
Тема 22. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки	25

Тема 23. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах.....	27
Тема 24. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования.....	29
Тема 25. Система спортивного отбора в спортивной борьбе.....	30
Тема 26. Весовой режим борца и восстановительные средства.....	31
Тема 27. Особенности формирования национальной и сборных команд Республики Беларусь по спортивной борьбе.....	31
Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки борцов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.....	32
Тема 29. Построение микроциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе... ..	33
Тема 30. Построение мезоциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе.....	34
Тема 31. Построение макроциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе.....	35
Раздел VII. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое обеспечение подготовки в спортивной борьбе.....	37
Тема 32. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в спортивной борьбе.....	37
Тема 33. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки спортсменов по спортивной борьбе.....	40
Тема 34. Требования к оборудованию мест спортивных соревнований по спортивной борьбе.....	40
Раздел VIII. Основы научно-исследовательской работы в спортивной борьбе.....	40
Тема 35. Методы научных исследований в спортивной борьбе.....	40
Раздел IX. Антидопинговая политика в современном спорте.....	42
Тема 36. Антидопинговое обеспечение в спортивной борьбе.....	42
Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей ..	44
Тема 37. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	44
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	46
Экзаменационные требования к государственному экзамену по виду спорта для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	46
Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале на государственном экзамене по виду спорта для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)».....	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по виду спорта для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-02-2023, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2023 № 219, учебными планами учреждения образования по вышеуказанной специальности, учебными программами учреждения образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом общего высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в спортивной борьбе;
- оценка знаний истории, теории и методики спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике спортивной борьбы;
- оценка подготовленности студента к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности по спортивной борьбе;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки.

Студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития спортивной борьбы;
- общие основы теории спортивной борьбы;
- средства и методы обучения технике и тактике спортивной борьбы; этапы, задачи, средства, методы технической и тактической подготовки;
- методику развития физических качеств борцов;
- специфику психологической подготовки борцов;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса;
- систему контроля и спортивного отбора, основы управления процессом многолетней подготовки борцов;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных государственных и негосударственных органов управления спортивной борьбой;
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по спортивной борьбе;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по спортивной борьбе;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;
- основы медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки борцов;
- материально-технические требования к организации процесса спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- условия финансового обеспечения подготовки спортсменов;
- основные положения антидопинговой политики в спорте;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- обучать технике и тактике спортивной борьбы;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику спортивной борьбы;
- применять средства и методы обучения упражнениям;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий;
- управлять системой спортивной подготовки спортсменов, планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия;

- обеспечивать безопасность жизнедеятельности спортсменов, осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
- организовывать и судить спортивные соревнования;
- готовить судей по спортивной борьбе;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов разной квалификации;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовывать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение процесса подготовки по спортивной борьбе;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать документы и материалы;
- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

иметь навык:

- владения понятийным аппаратом спортивной борьбы;
- владения методами страховки и оказания помощи;
- владения методиками технической и тактической подготовки в спортивной борьбе;
- владения методиками направленного развития двигательных способностей;
- владения педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- владения методикой спортивного отбора;
- владения методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- владения методикой и навыками судейства спортивных соревнований по спортивной борьбе;
- владения методами контроля;
- владения методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по виду спорта для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами. Программа государственного экзамена по виду спорта включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории спортивной борьбы.

Раздел II. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивной борьбе.

Раздел III. Формы и средства спортивной подготовки борцов.

Раздел IV. Методика обучения в спортивной борьбе.

Раздел V. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.

Раздел VI. Организация работы по спортивной борьбе в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.

Раздел VII. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое обеспечение подготовки в спортивной борьбе.

Раздел VIII. Основы научно-исследовательской работы в спортивной борьбе.

Раздел IX. Антидопинговая политика в современном спорте.

Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к государственному экзамену студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена по виду спорта, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена по виду спорта включены:

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Тема 1. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества

Физическая культура как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Спортивная борьба как одно из древнейших и популярных народных развлечений. Борьба как естественное средство физической деятельности человека. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке воинов как в древнее, так и в настоящее время. Национальные виды борьбы.

Использование спортивной борьбы как средства физического воспитания в различных странах и континентах от средних веков до наших дней.

Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль видов спортивных единоборств. Значение японских будо в современном обществе.

Виды спортивной борьбы на службе морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающей молодежи в Республике Беларусь. Государство и правительство – гарант заботы о здоровье нации. Многосторонность воздействия занятий спортивной борьбой на физическое совершенствование.

Краткие сведения о видах боевых искусств народов мира. Прикладная направленность всех видов будо, их взаимосвязь.

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки.

Возникновение и развитие видов борьбы. Отличительные особенности видов спортивной борьбы.

Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в Средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка.

Спортивная борьба дореволюционной России. Развитие видов спортивной борьбы в СССР.

Восточные виды боевых искусств и их значение в формировании современных видов спортивных единоборств.

Спортивная борьба как система борьбы и самозащиты. Сравнительная характеристика возможностей спортивной борьбы как системы самозащиты без оружия. Роль занятий спортивной борьбой в подготовке сотрудников спецподразделений, воинов, работников Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Тема 2. Актуальные направления развития спортивной борьбы

Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Результаты выступлений спортсменов Республики Беларусь на официальных чемпионатах мира и Европы.

Деятельность международных общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с международными федерациями по видам борьбы.

Актуальные проблемы пропаганды спортивной борьбы. Вопросы распространения идей развития спортивной борьбы и расширение географии видов спортивной борьбы в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики спортивной борьбы. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности в республике. Эволюция правил спортивных соревнований и ее влияние на уровень технико-тактической подготовки спортсменов разных стран.

Вопросы, обсуждавшиеся международными и республиканскими федерациями видов спортивной борьбы. Вопросы дальнейшего развития видов борьбы в мире. Расширение географии видов спортивной борьбы. Проблемы развития женской борьбы. Основные направления работы общественных объединений «Белорусская федерация борьбы», «Белорусская федерация дзюдо», «Белорусская федерация самбо» и их региональных отделений. Организация централизованной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

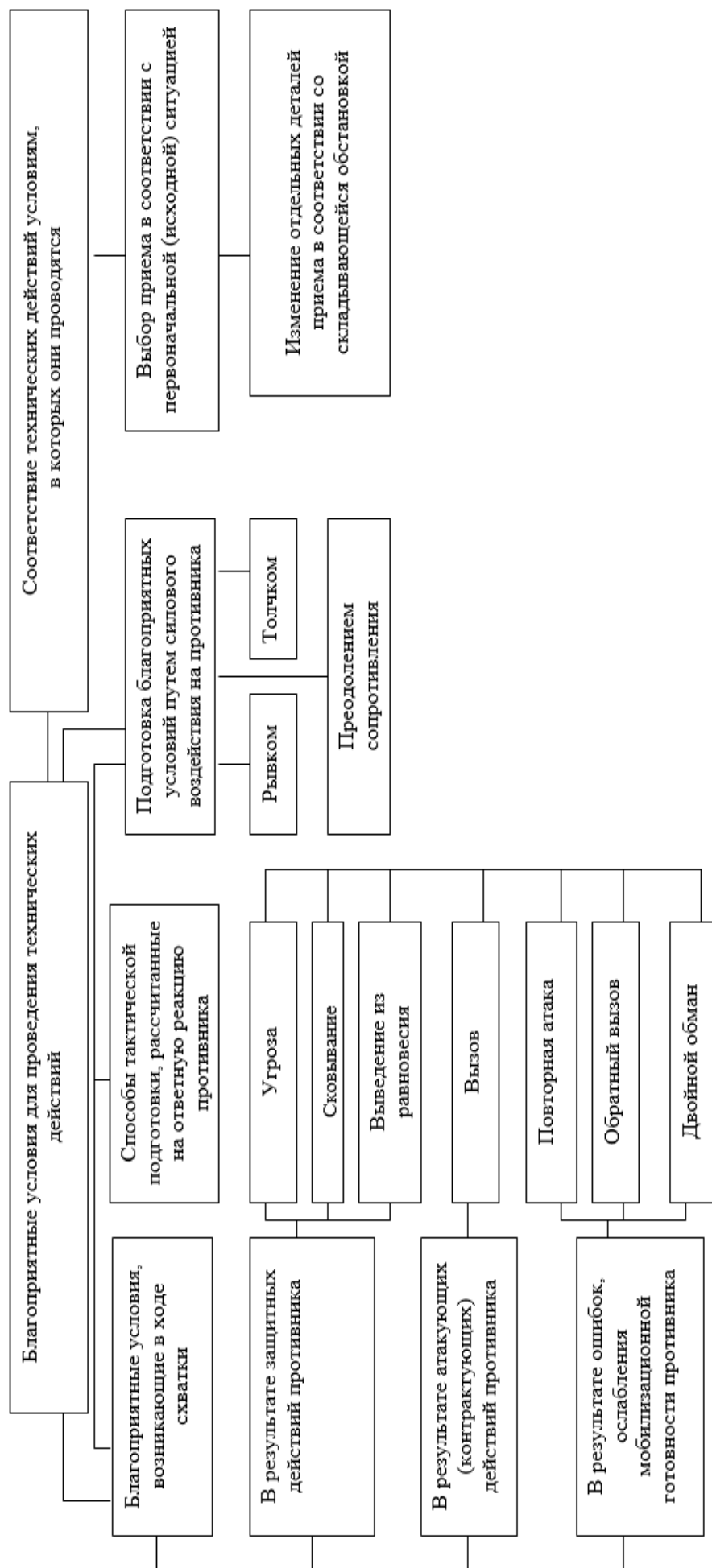
Тема 3. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы

Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация. Обоснование различных классификаций. Классификация видов борьбы. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам (обществам).

Общая классификация технических действий спортивной борьбы. Классификация тактики спортивной борьбы. Классификация подвижных игровых единоборств. Термины и их значение в обучении борьбе. Обоснование терминологии спортивной борьбы.

Классы, подклассы, группы технических действий. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические). Построение терминов. Определение основных терминов. Требования к построению определений и понятий. Требования к содержанию определений в соответствии с терминологией, имеющейся в учебной литературе.

Классификация способов тактической подготовки проведения технических действий



ЕДИНАЯ КЛАССИФИКАЦИОННАЯ СХЕМА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ

Классы	Приемы в стойке	Приемы в партере
Подклассы	<p>Броски</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоном 2. Поворотом (ч/з спину, бедро) 3. Поворотом (мельница) 4. Протбом 5. Вращением (вертушка) 6. Сбиванием 7. Скручиванием 8. Седом <p>Переводы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывком 2. Нырком 3. Вращением 4. Выседом <p>Сваливания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сбиванием 2. Скручиванием 	<p>Броски</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоном 2. Поворотом (ч/з бедро) 3. Протбом 4. Накатом <p>Перевороты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скручиванием 2. Забеганием 3. Переходом 4. Накатом 5. Протбом 6. Перекатом 7. Разгибанием <p>Удержания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сбоку 2. Со стороны головы 3. Со стороны ног 4. Верхом 5. Поперек <p>Выходы наверх</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нырком 2. Переходом 3. Выседом <p>Болевые</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рычагом 2. Узлом 3. Ущемлением <p>Удушьяющие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При помощи одежды 2. При помощи рук, ног
Подгруппы	<p>Варианты приемов, проводимых с различными действиями рук и ног, в различных направлениях и другими особенностями выполнения</p>	

Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по спортивной борьбе

Тренер как педагог и воспитатель. Требования к уровню подготовки тренера. Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование. Наличие в профессиональной подготовленности тренера по спортивной борьбе достаточного уровня знаний и умений в области социально-гуманитарных, естественно-научных, общепрофессиональных и специальных дисциплин. Личностные качества тренера: идейно-патриотические и нравственные, общие и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Объем профессиональных компетенций, предусматривающий способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, перцептивная, академическая, коммуникативная, личностная, организаторская, наблюдательная, конструктивная, гностическая.

Деятельность тренера как многофакторный процесс в рамках определенной педагогической системы. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера по спортивной борьбе. Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты.

Тема 5. Правила безопасности подготовки борцов

Здоровье обучающихся спортивной борьбе как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.

Краткая характеристика специфических травм борца. Ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи, переломы. Меры предотвращения травм. Общие требования к личной гигиене борцов. Правила самоконтроля функциональных состояний и нездоровья. Подготовка мышечных групп и связочно-суставного аппарата к физической работе повышенной мощности и интенсивности.

Правила безопасного выполнения технических действий.

Приемы самостраховки и правила страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Поддержка партнера и способы преобразования поступательного движения во вращательное.

Предотвращение применения запрещенных приемов при проведении схваток.

Выполнение требований к содержанию и гигиене ковра.

Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании приемов, выполнении сложнокоординационных упражнений.

Особенности техники падений. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полета, скорости перемещения в пространстве.

Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Методика обучения приемам самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полета и быстроты выполнения, через партнера или преграду.

Методические формы освоения способов падений. Варианты усложнения выполнения приемов самостраховки (индивидуально и с партнером). Развитие мышечных групп и связочно-суставного аппарата упражнениями с отягощениями и спарринг-партнером. Специальные упражнения на борцовском мосту для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах.

Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Меры по профилактике простудных заболеваний.

Тема 6. Отличительные особенности видов спортивной борьбы

Краткая характеристика видов спортивной борьбы. Отличительные особенности видов спортивной борьбы. Сущность победы, разрешенные действия, условия применения, место и регламент поединка, одежда. Техника нападения и защиты в стойке. Особенности выполнения бросков. Тактические приемы подготовки бросков. Комплекс действий в нарушении устойчивости соперника для создания облегченных условий выполнения броска. Техника бросков.

Техника нападения и защиты различных видов единоборств в борьбе лежа. Особенности контроля соперника при выполнении удержаний с разными захватами, из разных положений к сопернику.

Болевые приемы и требования к выполнению. Способы выполнения болевых на ноги, их особенности (в дзюдо, самбо, грепплинге и др). Профилактические меры безопасности при изучении болевых приемов.

Краткие сведения об основах судейства в спортивной борьбе. Судейские термины и жесты.

Отличительные особенности техники греко-римской борьбы. Захваты и передача атакующих усилий на тело соперника.

Способы перемещения соперника на ковре. Переводы, сваливания, броски. Основные закономерности атакующих технических действий в греко-римской борьбе: техника нападения в стойке и борьбе лежа. Защитные действия. Тактика поединка в греко-римской борьбе.

Техника нападения и защиты в вольной борьбе. Сходство и отличия техники бросков в вольной борьбе с выполнением идентичных (схожих по биомеханической структуре) бросков в дзюдо и самбо.

Особенности взаимодействий борцов в схватках. Обоснование наиболее распространенных положений борцов в соревновательных поединках. Специфика выполнения переворотов в партере с помощью ног атакующего и воздействием на ноги соперника. Вариативность захватов, выходов на броски, выполнения завершающих действий в бросках и контроля соперника.

Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 7. Основы соревновательной деятельности в спортивной борьбе

Классификация спортивных соревнований. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по борьбе в Республике Беларусь. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь (ЕСК РБ) и ее роль в развитии спортивной борьбы, повышении мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов и получения спортивных разрядов и званий. Требования ЕСК РБ для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе.

Оборудование мест спортивных соревнований (ковёр, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит). Требования к местам проведения спортивных соревнований.

Права и обязанности участников. Тренеры и представители команд.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям.

Весовые категории. Взвешивание участников. Проведение жеребьевки, составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований (по системе прямого выбывания, с приведением к числу борцов, кратному, круговому, круговому с распределением на подгруппы).

Тема 8. Правила спортивных соревнований в видах спортивной борьбы

Составы судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач спортивных соревнований. Содержание работы всех членов судейской коллегии. Терминология и жесты судей, судейство схватки в различных должностях, определение и представление победителя, судейская этика. Форма и содержание отчета главного судьи.

Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований. Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов.

Применение и оценка разрешенных правилами атакующих и защитных действий. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Количество схваток. Результат и оценка схватки. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Обязанности судей и права представителей команд при проведении взвешивания, жеребьевки, составлении порядка пар.

Особенности проведения спортивных соревнований в видах спортивной борьбы:

– правила и способы проведения спортивных соревнований по греко-римской и вольной борьбе;

- правила и способы проведения спортивных соревнований по дзюдо;
- правила и способы проведения спортивных соревнований по самбо.

Раздел III. ФОРМЫ И СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Тема 9. Тактика спортивной борьбы

Определение понятия «тактика». Взаимосвязь стратегии и тактики. Сущность тактики и основные направления применения тактических действий в соревновательной деятельности. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в спортивной борьбе. Разделы тактики спортивной борьбы: тактика подготовки и проведения технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в спортивных соревнованиях. Содержание разделов тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Основные тактические приемы: «угроза», «вызов», «двойной обман», способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Способы выведения из равновесия как технико-тактические приемы подготовки технических действий в стойке. Группы тактических действий, способствующие эффективному ведению схваток: маневрирование, маскировка, подавление, преследование.

Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков. Комбинации технических действий как тактический прием, особенности выполнения и применения в схватках комбинаций разных классификационных групп. Преследование приемами в стойке и партере. Вариативность сложных технико-тактических действий преследования. Нарботанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приемов – ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Манеры ведения схваток: атакующая, оборонительная, контратакующая.

Выявление сущности разделов тактики. Влияние изменений в правилах спортивных соревнований на индивидуальный тактический рисунок ведения поединка.

Овладение тактикой выполнения отдельных приемов и защит. Тактика ведения схватки ведущих борцов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца.

Тактика участия в спортивных соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях. Способы разведки. Сбор сведений о технической, тактической, физической, психологической подготовке соперника. Техничко-тактические схемы ведения схваток с разными соперниками. Распределение сил в схватках и на спортивных соревнованиях. Восстановление между схватками и после спортивных соревнований.

Тема 10. Формы и средства физической подготовки борцов

Цель физической подготовки в спортивной борьбе. Задачи и средства общей физической подготовки. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки борца. Физические качества борца.

Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость».

Характеристика физического качества «сила». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Абсолютная и относительная сила. Режимы мышечной работы. Особенности динамического и статического режимов. Методы развития силы. Специальная и общая сила борца. Определение понятия «взрывная сила». Внешние и внутренние силы. Основы взаимосвязи внутренних и внешних сил.

Характеристика физического качества «быстрота». Способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца. Понятие о скорости реакции. Оперативное мышление борца и способы его развития.

Характеристика физического качества «выносливость». Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Характеристика физического качества «ловкость». Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей борца.

Характеристика физического качества «гибкость». Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

Задачи и особенности специальной физической подготовки в спортивной борьбе.

Требования к уровню развития специальной работоспособности борцов.

Развитие физических качеств, применительно к специфике техники и тактики спортивной борьбы.

Средства специальной физической подготовки. Дозирование используемых средств в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности борцов.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности борцов.

Тема 11. Основы психологической подготовки борцов

Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества. Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы развития волевых качеств.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца.

Нормы поведения борца на спортивных соревнованиях, в тренировке, в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах и т. д. Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту.

Боевая готовность, апатия, предстартовая лихорадка.

Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца.

Общие психологические закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Развитие психических функций и волевых качеств в процессе повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования.

Методика применения идеомоторной тренировки. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегуляция психических состояний. Изучение и обобщение факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

Тема 12. Формы и средства повышения функциональных способностей борцов

Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения координационно-кондиционных способностей борцов. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах спортивной подготовки.

Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки при развитии отдельных физических качеств.

Особенности развития физических качеств борцов разного возраста и пола.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов. Определение параметров физической подготовленности борцов. Определение физической подготовленности борцов педагогическими наблюдениями за схваткой (визуально).

Применение физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий.

Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений.

Роль специально-подготовительных упражнений координационной направленности. Упражнения в парах как средство координационно-координационной подготовки борцов.

Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Имитационные упражнения как средство развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп или комплексного воздействия на функциональные системы организма. Формы самоконтроля.

Раздел IV. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям спортивной борьбы

Особенности построения процесса обучения в видах спортивной борьбы. Определение понятий «знание», «умение», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Организация процесса обучения. Содержание процесса разучивания. Место и формы разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы контроля качества обучения.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные).

Методы контроля знаний.

Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажеры).

Спортивные соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надежность навыка).

Частные методики обучения. Особенности обучения взрослых мужчин и женщин, подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

Тема 14. Последовательность освоения приемов спортивной борьбы.

Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы)

Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.

Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы.

Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приемов

и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1-го и 2-го рода.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и применения в спортивных соревнованиях.

Характеристика базовых приемов всех классификационных групп техники в спортивной борьбе.

Определение понятий «бросок», «сваливание», «перевод», «прием», «защита», «контрприем», «техника», «стойка» (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая); «дистанция» (дальняя, ближняя, вплотную); «партер», «мост», «положение лежа», «опережение», «наклон», «поворот», «подворот», «прогиб», «вращение», «сед», «сбивание», «скручивание», «нырок», «переворот», «высед», «забегание», «переход», «накат», «разгибание», «ключ», «захват» (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу), «подножка», «зацеп», «обвив», «подсечка», «подхват», «отхват», «подсад», «подбив».

Особенности классификации технических действий в спортивной борьбе: броски ногами, руками, туловищем.

Биомеханическое обоснование структуры бросков в спортивной борьбе: броски преграждающего, преграждающе-подбивающего, подбивающего, подсекающего, поднимающе-вращающего, преграждающе-перемещающего, перемещающе-вращающего действия.

Определение понятий «болевого прием», «рычаг», «узел», «ущемление», «удушающий прием». Определение понятия «удержание». Способы удержаний.

Особенности техники нападения и защиты в стойке. Особенности выполнения приемов. Тактические способы подготовки бросков. Комплекс действий в нарушение устойчивости соперника для создания облегченных условий выполнения приема. Техника нападения и защиты в партере. Особенности выполнения переворотов с разными захватами, при положении соперника грудью к коврику (высокий и низкий партер).

Учет сложности технических действий по структуре и применению физических усилий при их выполнении. Правила дидактики и их учет в методике обучения. Обоснование способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании.

Организационные формы обучения приемам в партере (лежа). Способы распределения приемов нападения и защиты при обучении, с учетом положения соперника на коврике (татами) и взаиморасположения с ним.

Организация занимающихся в процессе обучения техническим действиям в стойке. Последовательность обучения техническим действиям в стойке с учетом правил дидактики. Освоение приемов на месте без сопротивления и с дозированным сопротивлением; в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями. Особенности линейного, концентрического, кустового способа освоения технических действий. Влияние применения разных способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании на формирование технико-тактического мастерства борца.

Линейный способ распределения технических действий в учебно-тренировочном процессе. Достоинства и недостатки.

Концентрический способ распределения технических действий в начальном периоде обучения. Использование широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке. Развитие специальной ловкости.

Кустовой способ распределения технических действий и его значение для формирования индивидуального технико-тактического комплекса борца. Вариативность изучаемых приемов по направленности и структуре. Распределение приемов нападения и защиты по положению соперника и расположению к нему.

Последовательность обучения приемам борьбы в партере (лежа) с учетом специфики вида борьбы. Организационные формы обучения приемам в партере (лежа). Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям.

Учет сложности технических действий по структуре и динамике физических усилий при выполнении.

Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия от атакующих приемов в стойке и партере.

Тема 15. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям спортивной борьбы в группах начальной подготовки

Школа специальных движений и действий: маневрирование (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером).

Освоение специальных упражнений борца. Способы перемещений по ковру. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по ковру: для взаиморасположения с соперником. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специализированные упражнения в парах для развития специальной ловкости и скоростно-силовой выносливости.

Классификация и характеристика захватов. Основные закономерности применения при выполнении технических действий нападения или защиты. Особенности передачи усилий через выполненный захват. Расположение кисти и участие пальцев в обеспечении направленности и динамики усилий. Элементы бросков. Способы выполнения отдельных элементов приемов. Модификация элементов технических действий в специально-подготовительные упражнения. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам. Специально-подготовительные упражнения имитационного характера для бросков и приемов разных классификационных групп.

Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров. Имитационные действия. Вариативность выполнения имитационных действий. Методика использования имитационных действий при освоении и совершенствовании приемов.

Варианты всевозможных падений (на спину, на бок, на грудь, с частичным и полным вращением) и способы страховки партнера.

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием) и их применение.

Специальные подвижные игры-единоборства: в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему спарринг-партнеру.

Тема 16. Методика обучения и особенности занятий по спортивной борьбе с занимающимися в группах начальной подготовки

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 8–12 лет. Методические приемы организации занятий с детьми. Распределение заданий. Организационные формы. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения. Имитационные действия. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов. Варьирование формами обучения. Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой. Роль подвижных игр-единоборств в учебно-тренировочном процессе. Методика применения специализированных игр-единоборств для повышения координационных способностей и кондиционных возможностей. Проведение эстафет с элементами технических действий борца.

Обоснование и способы применения правил дидактики: от легкого к трудному; от неизвестного к известному; от простого к сложному; от частного к целому.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с детьми. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений.

Тема 17. Организационные формы и содержание разминки борца

Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе. Структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Подбор упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Подбор, последовательность и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения. Специализированные игры-единоборства, содержание и методика применения в разминке борца. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-партнера или тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы заданий.

Тема 18. Формы и содержание заданий в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе

Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Формы и содержание заданий в разных частях урока. Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения, тренировки и повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Использование разных форм разминки. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, использование специализированных подвижных игр-единоборств.

Решение задач освоения и совершенствования технико-тактических действий заданиями с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий. Задачи и содержание заданий в схватках. Распределение средств и дозировка заданий.

Применение заданий технико-тактического совершенствования с использованием схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Раздел V. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 19. Структура, формы и содержание учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе

Структура занятий. Зависимость формы и организации занятий, их содержание от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий по спортивной борьбе.

Урочные формы занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий. Теоретические и практические занятия, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.

Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Нагрузка и отдых как компоненты заданий.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей борца.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической). Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Конспект занятия, его форма и содержание.

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных занятий. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства борцов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам.

Использование схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Обоснование целесообразности применения схваток, их продолжительности, содержания, интенсивности, количества в учебно-тренировочном занятии, тренировочном дне. Определение суммарной физической нагрузки с применением схваток разной формы и интенсивности. Техничко-тактические схемы ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке.

Тема 20. Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в спортивной борьбе

Основная цель спортивной подготовки: формирование высокосоввершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов.

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

Вспомогательные задачи спортивной подготовки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание

нравственных качеств, развитие навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе спортивной тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена.

Принципы спортивной подготовки: 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.

Тема 21. Средства и методы спортивной подготовки в спортивной борьбе

Средства спортивной подготовки: упражнения (основные и вспомогательные).

Формы и содержание заданий в спортивной борьбе. Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.

Обоснование выбора задач, средств и методов подготовки в спортивной борьбе. Специфические средства и методы подготовки.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения.

Варьирование дозировкой заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий.

Применение заданий технико-тактического совершенствования с использованием схваток разной формы и содержания.

Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Раздел VI. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Тема 22. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки

Для групп начальной подготовки (далее – НП) периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Он планируется как сплошной подготовительный период.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочных занятий – игровой.

Этап НП имеет большое значение в общей системе многолетней подготовки спортсменов. У 8–12-летних спортсменов закладывается фундамент физической и технической подготовленности, ведется ориентация спортсменов на многолетний учебно-тренировочный процесс, выявляются наиболее одаренные дети, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности.

Преимущественная направленность занятий этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание нравственных, волевых качеств, а также моральных чувств (взаимопомощи, коллективизма);
- укрепление здоровья.

При работе со спортсменами в группах НП решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- разносторонняя физическая подготовка, развитие координации движений, формирование правильной осанки;
- привитие интереса к занятиям;
- развитие волевых качеств, воспитание смелости, трудолюбия и дисциплины;
- обучение основам техники выполнения технических действий, овладение разнообразными двигательными умениями и навыками;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся круглогодично, в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план для групп НП предусматривает 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора, проводимых в каникулярный период.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать двух академических часов. Три занятия в неделю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медицинские осмотры и иные обследования;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирования;
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Тема 23. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах

Учебно-тренировочные (далее – УТ) группы формируются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах начальной подготовки не менее двух лет и имеющих допуск врача к занятиям после прохождения периодических медицинских осмотров.

Зачисление спортсменов на очередной год подготовки и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими результатов выступления на спортивных соревнованиях, тестирования по общей, специальной и технической подготовке и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки.

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В УТ группах 3–7-го годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники.

Преимущественная направленность занятий учебно-тренировочного этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- воспитание личности юных спортсменов на основе принципов фэйр-плэй;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- проявление нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов;
- сохранение здоровья.

Основными задачами подготовки в УТ группах 1-го и 2-го годов обучения являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие спортсменов, формирование хорошей осанки;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- освоение и совершенствование техники бросков;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях.

Окончание этапа начальной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма в процессе напряженной подготовки.

Объем специальной подготовки возрастает за счет увеличения времени, выполнения специальных и соревновательных упражнений.

На данном этапе необходимо уделить больше внимания морально-волевой подготовке спортсменов, повышению тактического мастерства, умению успешно выступать на спортивных соревнованиях. С первых шагов в спорте у спортсменов необходимо воспитывать чувство большой ответственности за участие в любых спортивных соревнованиях, начиная с соревнований в зале, за общий успех своего коллектива.

Основными задачами подготовки в УТ группах 3–7-го годов обучения являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники в стойке и партере;
- повышение физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков судейской практики.

Учебно-тренировочные занятия проводятся круглогодично, в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план для УТ групп предусматривает 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора, проводимых в каникулярный период.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

Продолжительность одного занятия в УТ группах не должна превышать трех академических часов.

Примерное распределение количества часов и занятий в неделю

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю и их продолжительность в часах
УТ 1	9	3 занятия по 3 часа
УТ 2	12	4 занятия по 3 часа
УТ 3	15	5 занятий по 3 часа
УТ 4–7	18	6 занятий по 3 часа

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медицинские осмотры и иные обследования;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирования;
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Тема 24. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования

В группах спортивного совершенствования подготовка предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, а также дальнейшее совершенствование техники и тактики, приобретение опыта участия в международных спортивных соревнованиях.

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива «кандидат в мастера спорта», а при определенных условиях и звания «мастер спорта»).

Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в спортивных соревнованиях различного ранга. На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы спортивной подготовки.

Продолжается совершенствование спортивной техники. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению ее надежности в условиях спортивных соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

На данном этапе происходит максимальная реализация индивидуальных способностей спортсменов и подготовка их к высшим достижениям.

Преимущественная направленность занятий этапа спортивного совершенствования:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- воспитание личности юных спортсменов на основе принципов фэйр-плэй;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- проявление нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов;
- сохранение здоровья.

Для групп спортивного совершенствования учебный план рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные задания, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах спортивного совершенствования не должна превышать четырех академических часов.

Примерное распределение количества часов и занятий в неделю

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю и их продолжительность в часах
СПС 1	21	3 занятия по 4 часа и 3 занятия по 3 часа
СПС 2	23	5 занятий по 4 часа и 1 занятие по 3 часа
СПС 3–6	26	4 дня по 4 часа и 2 дня по 5 часов (2 тренировки в день)

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

Основными задачами групп СПС являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники;
- изучение и совершенствование тактики;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

Спортсмены групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести журнал учебно-тренировочных занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в общеобразовательных школах. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри организации и в районе.

Тема 25. Система спортивного отбора в спортивной борьбе

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки борцов.

Принципы отбора. Основные пути отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Понятие об одаренности и способностях.

Ранжирование предпочтительных показателей физических способностей при отборе детей в группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

Критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающихся изменениям в процессе многолетней подготовки.

Средства и методы отбора (общие, инструментальные, специальные).

Уточнение понятий системы отбора (отбор, одаренность, способности, прогноз, естественность отбора, административные и педагогические меры и др.).

Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям спортивной борьбой.

Тема 26. Весовой режим борца и восстановительные средства

Весовые категории в спортивной борьбе (на примере своего вида борьбы). Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей борцов. Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий.

Тренировочные энергозатраты и средние показатели снижения веса борца за тренировочное занятие. Восполнение энергетике организма. Пищевой и питьевой режим борца. Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах.

Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям. Продленный и ускоренный способы снижения веса. Правила использования бани для экстренной сгонки веса. Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания и режим дня перед контрольным взвешиванием.

Тема 27. Особенности формирования национальной и сборных команд Республики Беларусь по спортивной борьбе

Система отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь. Меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд.

Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд.

Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятие решения по отбору кандидатур. Особенности организации подготовки сборных команд.

Система отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд.

Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Этапы отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов).

Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки борцов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений

Цель и задачи многолетней подготовки. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся спортивной борьбой.

Сущность многолетнего процесса спортивной подготовки. Этапы формирования спортивного мастерства с учетом возраста и продолжительности подготовки.

Предпосылки рационального многолетнего процесса спортивной подготовки. Понятие срочной и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Стадии адаптационных реакций. Управление мышечной и функциональной деятельностью. Регуляция восстановительных процессов. Учет возрастных особенностей на формирование сторон спортивной подготовки. Диагностика утомления. Понятие и уровни состояний систем организма при глобальном, региональном и локальном утомлении. Специфические и неспецифические нагрузки в тренировочном процессе. Этапы формирования спортивного мастерства с учетом возраста и продолжительности подготовки.

Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Документы планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Принципы составления планов учебно-тренировочной работы. Прогнозирование спортивных результатов занимающихся с разным уровнем подготовленности.

Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана подготовки членов команды. Структура и содержание индивидуального плана тренировки.

Периоды тренировки. Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды.

Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро-, мезо-, микроциклов подготовки борцов.

Методика повышения интенсивности специальной деятельности борцов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

Задачи и содержание перспективного плана подготовки. Учет спортивного календаря, исходных данных спортсменов, основных задач по видам подготовки, динамика нагрузки и применяемые средства. Педагогический и врачебный контроль. Составление комплексных перспективных планов подготовки сборных команд к определенным спортивным соревнованиям.

Задачи и содержание годового плана спортивной подготовки. Структура и форма плана. Периоды тренировки. Составление индивидуальных планов подготовки.

Задачи и содержание оперативного планирования. Построение тренировочных циклов. Отличительные особенности макро-, мезо-, микроциклов по временным структурам и содержанию.

Составление планов непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям.

Режим борца. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

Особенности и разновидности контроля и учета спортивного совершенствования борцов высокой квалификации: запись тренировочных нагрузок по содержанию и нагрузке (интенсивности и объему); учет объема специальных средств (схваток) и результативности выполнения индивидуальных планов и оценка качества работы; формы учета (журнал, дневник самоконтроля); анализ данных контроля и учета. Создание банка данных. Методы коррекции хода подготовки.

Общие основы теории управления тренировочным процессом. Программирование спортивных результатов.

Тестирование как форма контроля уровня специальной подготовленности.

Методика определения влияния выполненного тренировочного задания на системы организма.

Содержание работы по формированию индивидуального технико-тактического комплекса.

Определение понятий: углубленное медицинское обследование (УМО), этапное комплексное обследование (ЭКО), текущее обследование (ТО). Содержание задач и технологии организации обследований.

Тема 29. Построение микроциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Типы микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической,

физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально-подготовительные и модельные.

Специально-подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки (характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок).

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

Ударные микроциклы. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

Тема 30. Построение мезоциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе

Мезоцикл как средний тренировочный цикл продолжительностью от 3 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Типы мезоциклов.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Высокая интенсивность тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Соревновательные мезоциклы. Направленность тренировочного процесса в этих мезоциклах должна обеспечивать поддержание на достигнутом уровне стабильных компонентов подготовленности и использовать весь комплекс средств, обеспечивающих достижение состояния наивысшей готовности к предстоящему старту.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Средства физического и психического восстановления после нагрузки предшествующего мезоцикла.

Тема 31. Построение макроциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Годичный тренировочный цикл состоит из:

1. Подготовительного периода.
2. Соревновательного периода.
3. Переходного периода.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годовом цикле) включает следующие этапы подготовки:

1. Общеподготовительный.
2. Специально-подготовительный.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Соревновательный период (3–4 месяца в полугодовом и 7–8 месяцев в годичном цикле) необходим для подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

Соревновательный период включает следующие этапы подготовки:

1. Предсоревновательный.
2. Специально-подготовительный этап подготовки к спортивным соревнованиям.

Основные задачи предсоревновательного этапа подготовки:

1. Сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях;
2. Совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения – своеобразное предварительное «проигрывание» комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

Основная задача специально-подготовительного этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики, морально-волевая подготовка.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Примерно за 4–5 дней до начала спортивных соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3–4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне спортивных соревнований.

Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Задачи переходного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

Раздел VII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 32. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в спортивной борьбе

Оценка состояния здоровья борца предполагает углубленное комплексное медико-биологическое обследование, призванное выявить даже не то чтобы наличие препятствующих достижению высот мастерства отклонений в состоянии здоровья, но и вероятность риска их появления, всесторонне оценить функциональную возможность в условиях резко возрастающей на этапе спортивной подготовки к высшим достижениям.

Медико-биологические средства восстановления могут способствовать повышению устойчивости организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

Медико-биологические средства восстановления включают:

1) гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный отдых и сон;
- соответствие спортивной одежды, инвентаря задачам и условиям спортивной подготовки и спортивных соревнований;
- состояние и оборудование спортивных сооружений;

2) физические средства:

- массаж (общий, частный и др.);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (разные виды душей);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция и др.);

3) питание:

- сбалансированность по энергетической ценности;
- сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;
- соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод и т. п.);

4) фармакологические средства:

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса;
- витамины и минеральные вещества;
- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в спортивных соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Оперативный комплексный контроль – это контроль каждого учебно-тренировочного занятия: определение интенсивности и объема тренировочных воздействий, влияния на различные стороны подготовленности, степени утомления организма спортсмена, выбор и контроль восстановительных процедур.

Текущие комплексные обследования предназначены для оценки учебно-тренировочного эффекта после каждого микроцикла, могут быть проведены во время ключевых или контрольных тренировок для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости нагрузки.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

- аэробной подготовленности;
- анаэробной подготовленности;
- физиологической и биомеханической экономичности;
- скоростно-силовой подготовленности;
- силовой подготовленности;
- координационной подготовленности (функции моторного контроля);
- технической подготовленности;
- психологической подготовленности;
- морфологического статуса;
- выполнения тренировочных нагрузок за предшествующий этап подготовки;
- этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена.

Тема 33. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки спортсменов по спортивной борьбе

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий спортивной борьбой. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании оборудованием зала. Способы укладки борцовских ковров. Требования правил спортивных соревнований к форме борца. Требования к качеству изготовления ковра. Материал изготовления.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото- и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по спортивной борьбе. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий в спортивной борьбе и методики повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Тема 34. Требования к оборудованию мест спортивных соревнований по спортивной борьбе

Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые международными федерациями борьбы (UWW, FIAS, IJF).

Спортивный инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по видам спортивной борьбы. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцвечивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрывала ковров), помост (при возможности оборудования), столы и стулья для главной судейской коллегии, руководителей ковров и судей. Требования к подготовке мест спортивных соревнований по спортивной борьбе.

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

Раздел VIII. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 35. Методы научных исследований в спортивной борьбе

Научно-исследовательская работа включает в себя четкую постановку задач исследования, разработку рабочей гипотезы, методов исследования, программы,

исследования (подбор экспериментальных групп, календарный план реализации рабочей гипотезы и т. д.), обработку полученных данных, обсуждение результатов исследований, написание научного отчета, выводов и предложений. Классическим примером исследовательской работы являются диссертационные работы, научные отчеты сотрудников института и пр.

Для выполнения научной работы необходимо разработать методику исследования, т. е. определить тему, ее конкретные задачи, наметить ход (этапы) работы и методы исследования как способы получения конкретных научных данных.

Выбор темы знаменует собой начало работы и вытекает непосредственно из необходимости изучения всестороннего процесса воспитания и подготовки спортсмена. Тема должна отвечать современным требованиям науки (спортивной педагогики, психологии, физиологии и др.) и быть актуальной.

Для решения задач теории и методики обучения и тренировки борца наиболее эффективными можно считать следующие методы исследования (по порядку проведения):

1. Анализ источников специальной литературы;
2. Анкетирование и социологический опрос;
3. Педагогические наблюдения с использованием методики символической регистрации технических действий (или видеозаписи) с последующей статистической обработкой полученных данных;
4. Метод контрольных испытаний;
5. Лабораторные эксперименты с использованием:
 - цифровой синхронизированной двух-, трехплоскостной видеосъемки;
 - тензодинамометрии с использованием тензоплатформ и тензостелек;
 - регистрации гемодинамики по частоте сердечных сокращений, артериальному давлению;
 - химического анализа состава крови, лимфы, пота, мочи;
 - психологических методов прогнозирования и контроля.

Выбор методов исследования определяется конкретными задачами работы и целесообразностью решения темы в целом.

Анализ источников специальной литературы позволяет выбрать тему и методы исследования, сопоставить практическую и научную ценность выводов и рекомендаций, иметь глубокую осведомленность и современное представление об изучаемой теме.

Анализ документальных материалов необходим как для выявления тенденции развития вида спорта, так и для конкретизации объекта исследования. Например, по описанию техники выполнения одного из атакующих действий сильнейшими борцами мира различных времен можно проследить, как изменялась техника приемов и особенность их выполнения.

Социологический опрос необходим, когда следует знать мнение общественности, мнение учащихся о степени эффективности и восприятия тех методов, с помощью которых пытаются воздействовать на них педагоги.

Педагогические наблюдения отличаются от обычного просмотра тренировочных занятий и соревнований. Наблюдатель-педагог имеет дело

с конкретным объектом, он пользуется специально разработанными схемами, ведет протоколы, делает определенные записи с учетом конкретно решаемых задач.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией, значительной условностью, необходимой для изоляции испытуемых от влияния факторов окружающей среды. В основном, лабораторный эксперимент применяется для выявления глубоких физиологических механизмов, лежащих в основе какого-либо процесса. Например, борцы выполняют стандартную интенсивную работу, после которой изучаются энергозатраты, реакция сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, восстановительные процессы и т. д. Это исследование дает возможность изучать функциональное состояние различных систем организма борца и изменение их состояний под воздействием нагрузок различного объема и интенсивности. Лабораторный эксперимент требует тщательного соблюдения всех условий его проведения.

Модельный эксперимент характеризуется большей приближенностью к реальным действиям. В нем имеется возможность одновременно использовать большой комплекс методов исследования (включая и инструментальные) и тем самым с большой точностью и детализацией раскрыть обнаруженную закономерность. Существенными признаками модели являются наглядность, известное отвлечение, элемент научной и творческой фантазии, использование аналогии с практической действительностью. В ходе применения модели в экспериментальной работе шлифуются ее отдельные стороны. В первоначальный вариант опыта вносятся коррективы. Вариант как бы превращается в модель второго, третьего и т. д. порядка. В итоге варианты модельных исследований могут служить методом тренировки, локально воздействующим на ту или иную сторону подготовки спортсмена.

Естественный эксперимент проводится, когда исследователю необходимо проверить в реальном учебном процессе объективность результатов своих предварительных исследований и своей рабочей гипотезы. Естественный педагогический эксперимент является завершающим экспериментальным обоснованием выдвинутой гипотезы. Простейшим примером естественного эксперимента можно считать занятие по спортивной борьбе, в котором преподаватели исследуют воздействие на организм занимающихся нового комплекса средств и методов тренировки, включив его в комплекс упражнений привычной программы.

По форме комплектования групп можно выделить два основных типа педагогических экспериментов. К первому типу относится такой, при котором имеется только экспериментальная группа и нет контрольной или ее наличие подразумевается, ко второму – такой, при котором имеется одна или несколько контрольных и экспериментальных групп.

Раздел IX. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Тема 36. Антидопинговое обеспечение в спортивной борьбе

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

– обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

– обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

– увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов);
- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта;
- программа мониторинга; санкции к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

Раздел X. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 37. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных

мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Экзаменационные требования к государственному экзамену по виду спорта для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)»
(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	1	История развития спортивной борьбы в мире (на примере своего вида борьбы)
1	1	История развития спортивной борьбы в Республике Беларусь (на примере своего вида борьбы)
1	2	Актуальные направления развития спортивной борьбы
1	3	Особенности классификации и терминологии в спортивной борьбе. Единая классификация приемов техники спортивных видов борьбы
1	4	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по спортивной борьбе
1	5	Правила безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе
1	5	Правила безопасности при изучении и проведении технических действий в спортивной борьбе
1	6	Отличительные особенности видов спортивной борьбы
2	7, 8	Правила спортивных соревнований по спортивной борьбе (на примере своего вида борьбы). Положение о проведении спортивного соревнования
2	7, 8	Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по спортивной борьбе (на примере своего вида борьбы)
2	7, 8	Судейство спортивных соревнований по спортивной борьбе (на примере своего вида борьбы): содержание борьбы, оценка технических действий
3	9	Тактика проведения технических действий в спортивной борьбе
3	9	Тактика ведения схватки в спортивной борьбе
3	9	Определение и виды тактики в спортивной борьбе
3	10	Гибкость и методика ее направленного развития в спортивной борьбе
3	10	Сила и методика ее направленного развития в спортивной борьбе
3	10	Быстрота и методика ее направленного развития в спортивной борьбе
3	10	Выносливость и методика ее направленного развития в спортивной борьбе
3	10	Ловкость и методика ее направленного развития в спортивной борьбе

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
3	11	Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их регулирования
3	12	Общая и специальная физическая подготовка в спортивной борьбе
4	13	Особенности построения процесса обучения в спортивной борьбе. Определение понятий «знание», «умение», «навык»
4	14	Анализ техники и методика обучения переводу рывком
4	14	Анализ техники и методика обучения переводу вращением (вертушкой)
4	14	Анализ техники и методика обучения переводу нырком
4	14	Анализ техники и методика обучения броску подворотом
4	14	Анализ техники и методика обучения броску подворотом с колен
4	14	Анализ техники и методика обучения броску наклоном
4	14	Анализ техники и методика обучения броску через плечи (мельница)
4	14	Анализ техники и методика обучения броску прогибом
4	14	Анализ техники и методика обучения броску вращением
4	14	Анализ техники и методика обучения броску передней подножкой
4	14	Анализ техники и методика обучения броску передней подножкой с колена
4	14	Анализ техники и методика обучения броску задней подножкой
4	14	Анализ техники и методика обучения броску подсечкой
4	14	Анализ техники и методика обучения броску подхватом
4	14	Анализ техники и методика обучения броску седом
4	14	Анализ техники и методика обучения броску подсадом
4	14	Анализ техники и методика обучения сваливанию сбиванием
4	14	Анализ техники и методика обучения сваливанию скручиванием
4	14	Анализ техники и методика обучения перевороту забеганием
4	14	Анализ техники и методика обучения перевороту переходом
4	14	Анализ техники и методика обучения перевороту перекатом обратным захватом туловища
4	14	Анализ техники и методика обучения перевороту накатом
4	14	Анализ техники и методика обучения перевороту скручиванием
4	15	Применение специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке борцов
4	16	Методика начального обучения в спортивной борьбе с детьми разного возраста и пола
4	17	Цель и задачи разминки в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе. Организационные формы проведения разминки
4	18	Формы и содержание заданий в разных частях занятия по спортивной борьбе

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
5	19	Структура, виды и содержание тренировочных занятий по спортивной борьбе
5	19	Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства
5	20	Цель, задачи и принципы спортивной подготовки в спортивной борьбе
5	21	Средства и методы спортивной подготовки в спортивной борьбе
6	22	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки
6	23	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах
6	24	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования
6	25	Система спортивного отбора в спортивной борьбе
6	26	Весовой режим борца в спортивной борьбе
6	27	Критерии формирования сборных команд в спортивной борьбе
6	28	Цель и задачи многолетнего планирования в спортивной борьбе
6	29	Типы микроциклов в спортивной борьбе
6	30	Типы мезоциклов в спортивной борьбе
6	31	Построение макроциклов спортивной подготовки в спортивной борьбе
7	32	Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в спортивной борьбе
7	33	Материально-техническое обеспечение процесса подготовки по спортивной борьбе (на примере своего вида борьбы)
7	34	Требования к оборудованию мест спортивных соревнований по спортивной борьбе (на примере своего вида борьбы)
8	35	Методы научных исследований в спортивной борьбе
9	36	Антидопинговое обеспечение в спортивной борьбе
10	37	Обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

**Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся
в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале
на государственном экзамене по виду спорта**

для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)»

Отметка	Критерии
10 (десять) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, в проблемных вопросах профессиональной деятельности, использовать научные знания других учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
9 (девять) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, а также в проблемных вопросах профессиональной деятельности; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
8 (восемь) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; умелое использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, а также в основных вопросах профессиональной деятельности; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Отметка	Критерии
7 (семь) баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, а также в основных вопросах профессиональной деятельности; способность самостоятельно решать проблемные задачи в профессиональной деятельности; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
6 (шесть) баллов	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, а также в основных вопросах профессиональной деятельности; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
5 (пять) баллов	Достаточные знания в объеме программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, а также в основных вопросах профессиональной деятельности; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
4 (четыре) балла	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, профессиональной деятельности; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Отметка	Критерии
3 (три) балла	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в спортивной борьбе, профессиональной деятельности; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
2 (два) балла	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию как в спортивной борьбе, так и в виде профессиональной деятельности; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
1 (один) балл	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ВИДУ СПОРТА**

для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)»

Составители:

Просецкий Александр Сергеевич,
Лихач Андрей Иванович,
Манинов Виктор Викторович и др.

Корректор *В. А. Гошко*
Компьютерная верстка *И. Ю. Подчиненко*

Подписано в печать 24.02.2026. Формат 60×84/16. Бумага офисная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,89. Уч.-изд. л. 2,85. Тираж 16 экз. Заказ 21.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.