

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

Программные зачетно-экзаменационные требования
для студентов I курса дневной формы получения образования
по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида
спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (борьба
греко-римская)»

1. Возникновение и развитие борьбы греко-римской (классической)
2. Развитие борьбы греко-римской в Республике Беларусь
3. Классификация технических действий в борьбе греко-римской в стойке
4. Классификация технических действий в борьбе греко-римской в партере
5. Профилактика травматизма в спортивной борьбе
6. Виды повреждений у борцов
7. Тактика ведения схватки
8. Тактика проведения технических действий
9. Тактика участия в соревнованиях (маскировка, разведка, сведения об особенностях спортивных соревнований, сведения о противниках)
10. Развитие силовых способностей
11. Развитие скоростных способностей
12. Развитие выносливости
13. Развитие ловкости
14. Развитие гибкости
15. Цель и задачи применения разминки
16. Организационные формы проведения и содержание разминки
17. Имитационные упражнения для бросков через спину
18. Классификация специализированных подвижных игр
19. Подводящие упражнения для бросков прогибом
20. Подводящие упражнения для бросков через спину
21. Варианты всевозможных падений (на спину, на бок, на грудь) и способы страховки партнера
22. Планирование и содержание учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки в борьбе греко-римской
23. Отбор и комплектование учебно-тренировочных групп в борьбе греко-римской
24. Типы тренировочных занятий по особенностям решаемых задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные)
25. Формы организации тренировочных занятий (индивидуальные, групповые, фронтальные, свободные)

26. Краткая характеристика учебного занятия
27. Краткая характеристика учебно-тренировочного занятия
28. Краткая характеристика тренировочного занятия
29. Анализ техники переводов рывком
30. Анализ техники переводов нырком
31. Анализ техники переводов вращением (вертушки)
32. Анализ техники бросков подворотом
33. Анализ техники бросков наклоном
34. Анализ техники бросков прогибом
35. Анализ техники бросков через плечи (мельница)
36. Анализ техники сваливания сбиванием
37. Анализ техники сваливания скручиванием
38. Анализ техники переворотов перекатом обратным захватом туловища
39. Анализ техники переворотов накатом
40. Анализ техники бросок накатом
41. Анализ техники бросок прогибом обратным захватом туловища
42. Анализ техники бросок прогибом с захватом туловища сзади (партер)

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман