

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  
вольная)»

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы.
2. Основные этапы в развитии борьбы вольной.
3. Развитие борьбы вольной в Республике Беларусь.
4. Классификация, систематика и терминология борьбы вольной.
5. Основные принципы классификации технических действий в борьбе вольной.
6. Основные принципы систематики в борьбе вольной.
7. Определение понятий: классификация, систематика и терминология.
8. Разделы и содержание международных правил борьбы.
9. Содержание работы всех членов судейской коллегии.
10. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.
11. Меры предотвращения травм. Краткая характеристика травм.
12. Тактика ведения схватки в борьбе вольной.
13. Тактика проведения технических действий в борьбе вольной.
14. Содержание разделов техники борьбы вольной.
15. Цель и задачи применения разминки в занятиях по борьбе вольной.
16. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
17. Единство общей и специальной физической подготовки.
18. Специальные упражнения в борьбе вольной.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Средства и методы спортивной тренировки.
21. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в борьбе вольной.
22. Методика использования имитационных действий в борьбе вольной.
23. Варианты всевозможных падений и способы страховки партнера в борьбе вольной.
24. Специализированные подвижные игры-единоборства.
25. Методика применения специально-подготовительных упражнений в борьбе вольной.
26. Классификация специализированных подвижных игр.
27. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе по борьбе вольной.
28. Способы контроля знаний.
29. Методика начального обучения с детьми различного возраста и пола.

30. Методика применения в занятиях по борьбе вольной игрового и соревновательного методов тренировки.
31. Структура занятий по борьбе вольной.
32. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, учебная практика.
33. Имитационные действия в борьбе вольной.
34. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития.
35. Анализ техники переворота переходом с различными захватами.
36. Анализ техники броска наклоном с захватом двух ног.
37. Анализ техники переворота переходом с захватом руки на ключ.
38. Анализ техники переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.
39. Анализ техники переворота разгибанием.
40. Анализ техники переворота скручиванием скрестным захватом голени.
41. Анализ техники переводов в партер рывком за руку.
42. Анализ техники перевода нырком под руку.
43. Анализ техники переводов вращением.
44. Анализ техники перевода выседом.
45. Анализ техники перевода рывком с захватом шеи и плеча сверху.
46. Анализ техники перевода рывком с захватом одноименного запястья и туловища.
47. Анализ техники перевода нырком с захватом шеи и туловища.
48. Анализ техники перевода нырком с захватом туловища.
49. Анализ техники бросков подворотом с захватом руки и шеи.
50. Анализ техники бросков подворотом с различными захватами.
51. Анализ техники переворота скручиванием с захватом двух рук сбоку.
52. Анализ техники переворота накатом.
53. Анализ техники переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.
54. Анализ техники сваливания сбиванием.
55. Анализ техники бросков подворотом с различными захватами.
56. Специализированные подвижные игры-единоборства.
57. Разновидности приемов самостраховки.
58. Имитационные упражнения.
59. Специально-подготовительные и подводящие упражнения.
60. Анализ техники перевода переходом.

Заведующий кафедрой  
спортивной борьбы

Л.А.Либерман