

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

Программные зачетно-экзаменационные требования
для студентов II 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. Развитие борьбы греко-римской (классической)
2. Цель и задачи спортивной тренировки
3. Классификация технических действий в борьбе греко-римской в стойке
4. Классификация технических действий в борьбе греко-римской в партере
5. Краткая характеристика принципов спортивной тренировки
6. Краткая характеристика средств и методов спортивной тренировки
7. Манеры ведения схватки
8. Классификация способов тактической подготовки проведения технических действий
9. Тактика участия в соревнованиях (маскировка, разведка, сведения об особенностях спортивных соревнований, сведения о противниках)
10. Средства и методы развития силы
11. Средства и методы развития быстроты
12. Средства и методы развития выносливости
13. Средства и методы развития ловкости
14. Средства и методы развития 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. Способы страховки и само страховки
22. Планирование и содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в борьбе греко-римской
23. Отбор и комплектование учебно-тренировочных групп в борьбе греко-римской
24. Тренировочные занятия по особенностям решаемых задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные)
25. Организация тренировочных занятий (индивидуальные, групповые, фронтальные, свободные)

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

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман