

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 вольная)»

1. Классификация и систематика приемов борьбы вольной .
2. Основные термины и понятия борьбы вольной .
3. Правила спортивных соревнований по борьбе вольной.
4. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по борьбе вольной.
5. Организация спортивных соревнований по борьбе вольной. Состав и обязанности судейской коллегии.
6. Официальные международные спортивные соревнования по борьбе вольной.
7. Особенности построения процесса обучения в борьбе вольной.
8. Определение понятий: знания, умения, навык.
9. Система методов обучения и спортивной тренировки в борьбе вольной.
10. Последовательность обучения техническим действиям в стойке в борьбе вольной.
11. Последовательность обучения техническим действиям в партере в борьбе вольной.
12. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по борьбе вольной.
13. Структурные части разминки Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная.
14. Специализированные игры-единоборства, содержание и методика применения в разминке борца.
15. Формы и содержание заданий в разных частях урока в борьбе вольной.
16. Формы и последовательность заданий в основной части занятия по борьбе вольной.
17. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.
18. Дозировка и последовательность применения упражнений в борьбе вольной.
19. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, использование специализированных подвижных игр-единоборств в борьбе вольной.
20. Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий в борьбе вольной .
21. Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.
22. Средства и методы развития силы в борьбе вольной.
23. Средства и методы развития быстроты в борьбе вольной.
24. Средства и методы развития выносливости в борьбе вольной.
25. Средства и методы развития ловкости в борьбе вольной.
26. Средства и методы развития гибкости в борьбе вольной.

27. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.
28. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в борьбе вольной.
29. Средства и методы спортивной тренировки в борьбе вольной.
30. Система и классификация централизованных сборов по борьбе вольной, их содержание.
31. Планирование подготовки в борьбе вольной.
32. История становления и развития борьбы вольной в Республике Беларусь и мире.
33. Актуальные вопросы развития борьбы вольной в Республике Беларусь и мире.
34. Основы безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой вольной.
35. Классификация, характер и способы проведения соревнований по борьбе вольной.
36. Правила безопасного выполнения технических действий в борьбе вольной.
37. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра в борьбе вольной.
38. Психологическая подготовка и способы управления психическими состояниями борцов.
39. Интеллектуальная подготовка и способы повышения интеллектуальной подготовленности борцов.
40. Характеристика профессиональной деятельности тренера по борьбе вольной.
41. Содержание технической подготовки в борьбе вольной.
42. Специально-подготовительные действия борца.
43. Технические действия в стойке (нападение и защита) в борьбе вольной.
44. Технические действия в партере (нападение и защита) в борьбе вольной.
45. Особенности развития скоростно-силовых качеств борца.
46. Значение тактики, ее взаимосвязь с техникой. Обоснование раздела подготовки и проведения технических действий в борьбе вольной.
47. Способы выведения из равновесия и применение в атакующих действиях в борьбе вольной.
48. Последовательность освоения приемов в борьбе вольной.
49. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы) в борьбе вольной.
50. Классификация специализированных игр-единоборств в борьбе вольной.
51. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям борьбы вольной .
52. Методика применения на занятиях по борьбе вольной игрового и соревновательного методов.
53. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий в борьбе вольной.
54. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам в борьбе вольной.
55. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов.
56. Периоды спортивной тренировки в борьбе вольной.
57. Построение и содержание тренировочных циклов в борьбе вольной.
58. Формы и содержание плана подготовки борца.

59. Система и классификация централизованных сборов по борьбе вольной, их содержание.

60. Способы выведения из равновесия и применение в атакующих действиях в борьбе вольной.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман