

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол №12

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

1. Классификация и систематика приемов в спортивной борьбе.
2. Актуальные вопросы развития видов спортивной борьбы.
3. Система спортивного отбора как составляющая часть подготовки в спортивной борьбе.
4. Основы соревновательной деятельности в видах спортивной борьбы.
5. Правила спортивных соревнований по видам спортивной борьбы.
6. Техника и тактика спортивной борьбы.
7. Формы и средства физической подготовки борцов.
8. Содержание и формы интеллектуальной подготовки борцов.
9. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям спортивной борьбы.
10. Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.
11. Последовательность освоения приемов спортивной борьбы.
12. Организационные формы и содержание разминки борца.
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.
16. Формы и последовательность заданий в основной части занятия.
17. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.
18. Методика начального обучения и особенности занятий по спортивной борьбе с детьми разного возраста.
19. Формы и содержание заданий в занятиях по видам спортивной борьбы.
20. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе.
21. Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.
22. Средства и методы развития силы.
23. Средства и методы развития быстроты.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития ловкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.
28. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
29. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной борьбе.

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

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман