

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов IV курса
заочной формы получения образования по учебной дисциплине «Система
спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для специальности 6-05-1012-01
«Тренерская деятельность (спортивная борьба)»

1. Особенности подготовки борцов разного возраста и пола.
2. Цели, задачи многолетней подготовки в СУСУ.
3. Цель и задачи спортивной тренировки.
4. Распределение средств подготовки в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.
5. Принципы спортивной тренировки.
6. Спортивная борьба как средство физического воспитания человека.
7. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание этапов подготовительного периода.
8. Критерии отбора для занятий спортивной борьбой.
9. Отличительные особенности видов спортивной борьбы.
10. Особенности оценки технических действий в видах спортивной борьбы.
11. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание, переходного периода.
12. Характеристика предстартовых состояний.
13. Стороны спортивной тренировки. Краткая характеристика.
14. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.
15. Цикличность подготовки борца. Краткая характеристика содержания и временных параметров микро-, мезо-, макроциклов.
16. Средства и методы воспитания ловкости.
17. Средства и методы воспитания быстроты.
18. Средства и методы воспитания силы.
19. Средства и методы воспитания выносливости.
20. Средства и методы воспитания гибкости.
21. Классификация, характер и способы проведения спортивных соревнований по спортивной борьбе.
22. Положение, программа, регламент и организация спортивных соревнований.
23. Судейство спортивных соревнований по видам спортивной борьбы.
24. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание, соревновательного периода.
25. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной тренировки борца.
26. Задачи и средства специальной физической подготовки борцов.
27. Задачи и средства общей физической подготовки борцов.

28. Стратегия и тактика в спортивной борьбе. Классификация и характеристика тактических действий.
29. Общность и отличия учебных, учебно-тренировочных, тренировочных занятий по спортивной борьбе.
30. Комбинации приемов. Классификация и особенности выполнения.
31. Анализ техники и методика обучения броска вращением.
32. Анализ техники и методика обучения броска подворотом.
33. Анализ техники и методика обучения броска наклоном.
34. Анализ техники и методика обучения броска поворотом через плечи (мельница).
35. Анализ техники и методика обучения броска прогибом.
36. Анализ техники и методика обучения сваливания сбиванием.
37. Анализ техники и методика обучения сваливания скручиванием.
38. Анализ техники и методика обучения уходам с «моста».
39. Оборудование зала для занятий спортивной борьбой. Санитарно-гигиенические требования.
40. Профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой.
41. Система отбора в сборные команды.
42. Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям.
43. Весовой режим борца.
44. Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов.
45. Организационные формы и содержание частей разминки борца.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман