

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов
V 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. История развития греко-римской, вольной борьбы, самбо и дзюдо в Республике Беларусь на примере своего вида борьбы.
2. Организация спортивных соревнований по греко-римской, вольной борьбе, самбо и дзюдо на примере своего вида борьбы.
3. Актуальные вопросы развития спортивной борьбы.
4. Особенности классификации и терминологии в спортивной борьбе.
5. Определение пригодности к занятиям спортивной борьбой (система отбора).
6. Классификация спортивных соревнований по спортивной борьбе.
7. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по спортивной борьбе.
8. Методы и формы обеспечения безопасности на занятиях по спортивной борьбе.
9. Меры обеспечения безопасности при изучении и проведении технических действий.
10. Судейство спортивных соревнований по греко-римской борьбе, вольной борьбе, самбо и дзюдо на примере своего вида борьбы, оценка технических действий.
11. Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по греко-римской борьбе, вольной борьбе, самбо и дзюдо на примере своего вида борьбы.
12. Тактические приемы подготовки и проведения технических действий.
13. Определение и виды тактики.
14. Манеры ведения схваток по спортивной борьбе.
15. Тактика подготовки и участия в спортивных соревнованиях по спортивной борьбе.
16. Анализ техники и методика обучения перевода рывком за руку.
17. Анализ техники и методика обучения перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.
18. Анализ техники и методика обучения перевода нырком.
19. Анализ техники и методика обучения перевода вращением (вертушкой).
20. Анализ техники и методика обучения броска подворотом захватом руки и шеи
21. Анализ техники и методика обучения броска подворотом захватом руки.

22. Анализ техники и методика обучения броска наклоном захватом туловища.
23. Анализ техники и методика обучения броска поворотом через плечи (мельница).
24. Анализ техники и методика обучения броска прогибом захватом туловища с рукой.
25. Анализ техники и методика обучения броска прогибом захватом руки и туловища.
26. Анализ техники и методика обучения сваливания сбиванием захватом руки и туловища.
27. Анализ техники и методика обучения сваливания скручиванием захватом шеи с плечом.
28. Анализ техники и методика обучения переворота забеганием.
29. Анализ техники и методика обучения переворота переходом.
30. Анализ техники и методика обучения переворота перекатом обратным захватом туловища.
31. Анализ техники и методика обучения переворота накатом захватом туловища.
32. Анализ техники и методика обучения броска накатом захватом туловища.
33. Анализ техники и методика обучения броска прогибом обратным захватом туловища.
34. Анализ техники и методика обучения броска захватом туловища сзади
35. Анализ техники и методика обучения уходам с «моста».
36. Гибкость и методика ее направленного развития в спортивной борьбе.
37. Сила и методика ее направленного развития в спортивной борьбе.
38. Быстрота и методика ее направленного развития в спортивной борьбе.
39. Выносливость и методика ее направленного развития в спортивной борьбе.
40. Ловкость и методика ее направленного развития в спортивной борьбе.
41. Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их регулирования.
42. Особенности построения процесса обучения в спортивной борьбе. Определение понятий: знания, умения, навык.
43. Последовательность обучения техническим действиям.
44. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе. Организационные формы проведения разминки
45. Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке борцов.
46. Формы и содержание заданий в разных частях занятия.
47. Методика начального обучения. Методические приёмы организации занятий с детьми различного возраста.
48. Структура и содержание тренировочных занятий по спортивной борьбе.
49. Общая и специальная физическая подготовка.
50. Цель, задачи спортивной тренировки.
51. Средства и методы спортивной тренировки.

52. Формирование приемов нападения и защиты.
53. Весовой режим борца.
54. Цель и задачи многолетнего планирования.
55. Цель и задачи подготовки в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва.
56. Система отбора и формирование сборных команд городов, областей, Республики Беларусь.
57. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации.
58. Методы научных исследований.
59. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки по спортивной борьбе.
60. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман