

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов
IV курса дневной формы получения образования
по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по греко-римской борьбе)»

1. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь.
2. Обеспечение безопасности подготовки борцов греко-римского стиля.
3. Актуальные направления развития греко-римской борьбы.
4. Особенности построения процесса обучения в греко-римской борьбе. Определение понятий: «знания», «умения», «навык».
5. Система спортивного отбора в греко-римской борьбе.
6. Основные средства и методы спортивной тренировки.
7. Методика применения подготовительных и специально-подводящих упражнений в подготовке борцов греко-римского стиля.
8. Формы и содержание заданий в различных частях учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
9. Методика начального обучения техническим действиям в греко-римской борьбе в группах начальной подготовки.
10. Структура и содержание тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
11. Средства и методы общей и специальной подготовки в греко-римской борьбе.
12. Комплексный контроль и учет спортивного совершенствования.
13. Судейство спортивных соревнований, содержание борьбы, оценка технических действий.
14. Организация централизованной подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям.
15. Структура и содержание предсоревновательного этапа подготовки к ответственным соревнованиям.
16. Цель и задачи подготовки борцов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
17. Характеристика физического качества «гибкость». Методы и средства его развития.
18. Характеристика физического качества «сила». Методы и средства его развития.
19. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки по греко-римской борьбе.
20. Характеристика физического качества «быстрота». Методы и средства его развития.

21. Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их регулирования.
22. Требования к методу проведения занятий по греко-римской борьбе.
23. Организация спортивных соревнований по греко-римской борьбе. Положение, программа, регламент соревнований.
24. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по греко-римской борьбе. Организационные формы проведения разминки.
25. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
26. Цель, задачи, средства и методы физической подготовки борцов
27. Средства и методы технической подготовки борцов греко-римского стиля.
28. Средства и методы тактической подготовки борцов греко-римского стиля.
29. Методика управления тренировочными и соревновательными нагрузками. Утомление и восстановление.
30. Организация и процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия.
31. Управление, прогнозирование и моделирование в подготовке борцов.
32. Цель и задачи спортивной тренировки по греко-римской борьбе.
33. Система отбора в сборные команды по греко-римской борьбе.
34. Основы снижения веса тела в греко-римской борьбе.
35. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировочного процесса.
36. Тактика подготовки и участие в спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе.
37. Интенсификация подготовки борцов высокой квалификации.
38. Методы научных исследований в греко-римской борьбе.
39. Характеристика физического качества «выносливость». Методы и средства его развития.
40. Требования к оборудованию мест проведения соревнований по греко-римской борьбе.
41. Анализ техники и методика обучения переводу рывком за руку.
42. Анализ техники и методика обучения переводу нырком.
43. Анализ техники и методика обучения переводу вращением рывком за руку.
44. Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом руки снизу (сверху).
45. Анализ техники и методика обучения броску поворотом захватом шеи и плеча.
46. Анализ техники и методика обучения броску наклоном.
47. Анализ техники и методика обучения броску прогибом захватом туловища с рукой.
48. Анализ техники и методика обучения броскам вращением.
49. Анализ техники и методика обучения броску захватом рук сверху.

50. Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом руки и туловища.
51. Анализ техники и методика обучения перевороту накатом с захватом руки и туловища.
52. Анализ техники и методика обучения броску прогибом захватом туловища с рукой.
53. Анализ техники и методика обучения перевороту забеганием захватом шеи из-под плеча.
54. Анализ техники и методика обучения перевороту накатом.
55. Анализ техники и методика обучения перевороту ключом захватом предплечья.
56. Анализ техники и методика обучения перевороту «задний с накатом».
57. Анализ техники и методика обучения броску «обратный пояс» в партере.
58. Анализ техники и методика обучения перевороту накатом в партере.
59. Анализ техники и методика обучения броску захватом руки и туловища в стойке.
60. Анализ техники и методика обучения переводов в партер с захватом руки.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман