

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 вольной борьбе)»

1. История развития вольной борьбы в Республике Беларусь.
2. Обеспечение безопасности подготовки борцов вольного стиля.
3. Актуальные направления развития вольной борьбы.
4. Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе. Определение понятий: «знания», «умения», «навык».
5. Система спортивного отбора в вольной борьбе.
6. Основные средства и методы спортивной тренировки.
7. Методика применения подготовительных и специально-подводящих упражнений в подготовке борцов вольного стиля.
8. Формы и содержание заданий в различных частях учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.
9. Методика начального обучения техническим действиям в вольной борьбе в группах начальной подготовки.
10. Структура и содержание тренировочных занятий по вольной борьбе.
11. Средства и методы общей и специальной подготовки в вольной 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 вольной 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 вольной борьбе.
23. Организация спортивных соревнований по вольной борьбе. Положение, программа, регламент соревнований.
24. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по вольной 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 вольного стиля.
28. Средства и методы тактической подготовки борцов вольного 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 вольной борьбе.
33. Система отбора в сборные команды по вольной борьбе.
34. Основы снижения веса тела в вольной борьбе.
35. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировочного процесса.
36. Тактика подготовки и участие в спортивных соревнованиях по вольной борьбе.
37. Интенсификация подготовки борцов высокой квалификации.
38. Методы научных исследований в вольной борьбе.
39. Характеристика физического качества «выносливость». Методы и средства его развития.
40. Требования к оборудованию мест проведения соревнований по вольной борьбе.
41. Анализ техники и методика обучения перевода рывком за руку.
42. Анализ техники и методика обучения перевода нырком.
43. Анализ техники и методика обучения переводу вращением.
44. Анализ техники и методика обучения броска подворотом.
45. Анализ техники и методика обучения броску поворотом.
46. Анализ техники и методика обучения броску наклоном.
47. Анализ техники и методика обучения броскам прогибом.
48. Анализ техники и методика обучения броскам вращением.
49. Анализ техники и методика обучения сваливания скручиванием
50. Анализ техники и методика обучения переворотам наклоном.
51. Анализ техники и методика обучения перевороту переходом.
52. Анализ техники и методика обучения перевороту скручиванием захватов рук сбоку.
53. Анализ техники и методика обучения перевороту забеганием.
54. Анализ техники и методика обучения перевороту перекатом.
55. Анализ техники и методика обучения перевороту разгибанием.
56. Анализ техники и методика обучения перевороту прекатом.

57. Анализ техники и методика обучения броску прогибом в партере.
58. Анализ техники и методика обучения броску подворотом в партере.
59. Анализ техники и методика обучения броску наклоном в партере.
60. Анализ техники и методика обучения переводу выседом.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман