

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
от 19.06.2025 протокол № 12

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

1. Актуальные направления развития вольной борьбы.
2. Сведения о развитии вольной борьбы в Республике Беларусь.
3. Классификация технических действий (приемов) в вольной борьбе.
4. Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, организация, планирование, самосовершенствование.
5. Определение понятий: «знания», «умения», «навыки».
6. Причины и факторы травматизма в вольной борьбе.
7. Профилактика спортивного травматизма в вольной борьбе.
8. Организация спортивных соревнований по вольной борьбе.
9. Классификация и способы проведения спортивных соревнований по вольной борьбе.
10. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
11. Состав судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по вольной борьбе.
12. Тактика подготовки и участия в спортивных соревнованиях по вольной борьбе.
13. Функциональные обязанности главного судьи и руководителя ковра в вольной борьбе.
14. Функциональные обязанности арбитра в вольной борьбе.
15. Функциональные обязанности бокового судьи в вольной борьбе.
16. Тактические приемы подготовки и проведения технических действий в вольной борьбе.
17. Краткая характеристика повреждений (травм) у борцов вольного стиля.
18. Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе.
19. Гибкость и методика ее направленного развития в вольной борьбе.
20. Сила и методика ее направленного развития в вольной борьбе.
21. Быстрота и методика ее направленного развития в вольной борьбе.
22. Выносливость и методика ее направленного развития в вольной борьбе.
23. Ловкость и методика ее направленного развития в вольной борьбе.
24. Весовой режим борца.
25. Анализ техники и методика обучения переводу рывком с захватом шеи с плечом сверху.
26. Анализ техники и методика обучения переводу рывком за руку.
27. Анализ техники и методика обучения переводу нырком.

28. Анализ техники и методика обучения переводу вращением (вертушкой).
29. Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом руки и шеи.
30. Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом руки.
31. Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом двух ног.
32. Анализ техники и методика обучения броску поворотом через плечи (мельница) захватом руки и ноги.
33. Анализ техники и методика обучения броска прогибом захватом туловища с рукой.
34. Анализ техники и методика обучения броска прогибом захватом руки и туловища.
35. Анализ техники и методика обучения сваливания сбиванием захватом руки и туловища.
36. Анализ техники и методика обучения сваливания скручиванием захватом шеи с плечом сверху.

Заведующий кафедрой
спортивной борьбы

Л.А.Либерман