

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида
спорта» по специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (греко-
римская борьба)»
для студентов I курса дневной формы получения образования

Рекомендованы к утверждению
на заседании кафедры спортивной борьбы
протокол № 3 от 20.09.2023
Заведующий кафедрой спортивной борьбы
Л.А.Либерман

Минск 2023

Зачетно-экзаменационные требования

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы.
2. Специально-подготовительные и подводящие упражнения.
3. Анализ техники переводов в партер рывком за руку.
4. Основные этапы в развитии греко-римской борьбы.
5. Методика использования имитационных действий.
6. Анализ техники переводов вращением (вертушка).
7. Развитие греко-римской борьбы в Республике Беларусь.
8. Варианты всевозможных падений и способы страховки партнера.
9. Анализ техники переводов в партер нырком.
10. Классификация, систематика и терминология.
11. Специальные подвижные игры-единоборства.
12. Анализ техники бросков подворотом захватами руки и шеи.
13. Основные принципы классификации и систематики.
14. Методика применения специально-подготовительных упражнений.
15. Анализ техники бросков подворотом захватом руки.
16. Основные принципы классификации и систематики.
17. Классификация специализированных подвижных игр.
18. Анализ техники переворотов накатом.
19. Определение понятий: классификация, систематика и терминология.
20. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе.
21. Анализ техники переводов забеганием захватом шеи из-под плеча в партере
22. Разделы и содержание международных правил борьбы.
23. Способы контроля знаний.
24. Анализ техники переворотов накатом.
25. Содержание работы всех членов судейской коллегии.
26. Методика начального обучения с детьми различного возраста.
27. Анализ техники сваливаний сбиванием.
28. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.
29. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов.
30. Функциональные обязанности бокового судьи.
31. Меры предотвращения травм. Краткая характеристика травм.
32. Структура занятий по греко-римской борьбе.
33. Функциональные обязанности арбитра.
34. Тактика ведения схваток.
35. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, учебная практика.
36. Основные способы проведения соревнований по борьбе.
37. Тактика проведения технических действий.
38. Имитационные действия.
39. Основы психологической подготовки борца.
40. Содержание разделов техники.

41. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития.
42. Методические приемы организации занятий с детьми.
43. Цель и задачи применения разминки в занятиях по греко-римской борьбе.
44. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности.
45. Специально-подготовительные упражнения борца.
46. Формы проведения разминки.
47. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
48. Анализ техники броска наклоном с захватом туловища.
49. Специализированные подвижные игры-единоборства.
50. Единство общей и специальной физической подготовки.
51. Анализ техники переворота переходом с захватом руки на ключ.
52. Разновидности приемов самостраховки.
53. Комплексный подход к обеспечению борца.
54. Анализ техники переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.
55. Имитационные упражнения.
56. Принципы спортивной тренировки.
57. Анализ техники переворота скручиванием с захватом дальней руки.
58. Специально-подготовительные и подводящие упражнения.
59. Средства и методы спортивной тренировки.
60. Анализ техники переворота накатом с захватом туловища с рукой.
61. Цикличность тренировочного процесса.
62. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
63. Анализ техники и особенности выполнения бросков прогибом с захватом туловища с рукой.