

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Основы теории и методике избранного вида  
спорта» по специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (вольная  
борьба)»  
для студентов 1 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. Основные этапы в развитии вольной борьбы.
3. Развитие вольной борьбы в Республике Беларусь.
4. Классификация, систематика и терминология вольной борьбы.
5. Основные принципы классификации технических действий в вольной борьбе.
6. Основные принципы систематики в вольной борьбе.
7. Определение понятий: классификация, систематика и терминология.
8. Разделы и содержание международных правил борьбы.
9. Содержание работы всех членов судейской коллегии.
10. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.
11. Меры предотвращения травм. Краткая характеристика травм.
12. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
13. Тактика проведения технических действий в вольной борьбе.
14. Содержание разделов техники вольной борьбы.
15. Цель и задачи применения разминки в занятиях по вольной борьбе.
16. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
17. Единство общей и специальной физической подготовки.
18. Специальные упражнения в вольной борьбе.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Средства и методы спортивной тренировки.
21. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в вольной борьбе.
22. Методика использования имитационных действий в вольной борьбе.
23. Варианты всевозможных падений и способы страховки партнера в вольной борьбе.
24. Специализированные подвижные игры-единоборства.
25. Методика применения специально-подготовительных упражнений в вольной борьбе.
26. Классификация специализированных подвижных игр.
27. Принципы обучения в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе.
28. Способы контроля знаний.
29. Методика начального обучения с детьми различного возраста и пола.
30. Методика применения в занятиях по вольной борьбе игрового и соревновательного методов тренировки.
31. Структура занятий по вольной борьбе.
32. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, учебная практика.
33. Имитационные действия в вольной борьбе.
34. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития.
35. Анализ техники переворота переходом с различными захватами.

36. Анализ техники броска наклоном с захватом двух ног.
37. Анализ техники переворота переходом с захватом руки на ключ.
38. Анализ техники переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.
39. Анализ техники переворота разгибанием.
40. Анализ техники переворота скручиванием скрестным захватом голени.
41. Анализ техники переводов в партер рывком за руку.
42. Анализ техники перевода нырком под руку.
43. Анализ техники переводов вращением.
44. Анализ техники перевода выседом.
45. Анализ техники перевода рывком с захватом шеи и плеча сверху.
46. Анализ техники перевода рывком с захватом одноименного запястья и туловища.
47. Анализ техники перевода нырком с захватом шеи и туловища.
48. Анализ техники перевода нырком с захватом туловища.
49. Анализ техники бросков подворотом с захватом руки и шеи.
50. Анализ техники бросков подворотом с различными захватами.
51. Анализ техники переворота скручиванием с захватом двух рук сбоку.
52. Анализ техники переворота накатом.
53. Анализ техники переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.
54. Анализ техники сваливания сбиванием.
55. Анализ техники бросков подворотом с различными захватами.
56. Специализированные подвижные игры-единоборства.
57. Разновидности приемов самостраховки.
58. Имитационные упражнения.
59. Специально-подготовительные и подводящие упражнения.
60. Анализ техники перевода переходом.