

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в
избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01
«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по греко-римской борьбе)»
для студентов 4 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. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Классификация спортивных соревнований по греко-римской борьбе.
3. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по греко-римской борьбе.
4. Система отбора и формирование сборных команд городов, областей, Республики Беларусь.
5. Цель и задачи многолетнего планирования.
6. Тактические приемы подготовки и проведения технических действий.
7. История развития греко-римской борьбы.
8. Цель, задачи спортивной тренировки.
9. Особенности классификации и терминологии греко-римской борьбы.
10. Методы научных исследований.
11. Цель и задачи подготовки в СДЮШОР.
12. Определение пригодности к занятиям греко-римской борьбой (система отбора).
13. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации.
14. Определение и виды тактики.
15. Организация спортивных соревнований по греко-римской борьбе. Положение, программа, регламент спортивных соревнований.
16. Характеристика физического качества «выносливость». Методы развития.
17. Общая и специальная физическая подготовка.
18. Характеристика физического качества «быстрота». Методы развития.
19. Характеристика физического качества «сила». Методы развития.
20. Характеристика физического качества «гибкость». Методы развития.
21. Манеры ведения схваток по греко-римской борьбе.
22. Последовательность обучения техническим действиям.
23. Формирование приемов нападения и защиты.
24. Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по греко-римской борьбе.
25. Особенности построения процесса обучения в греко-римской борьбе.
26. Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их регулирования.
27. Формы и содержание заданий в разных частях урока.
28. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по греко-римской борьбе.
29. Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке борцов.
30. Характеристика физического качества «ловкость». Методы развития.
31. Анализ техники и методика обучения переворота забеганием.
32. Анализ техники и методика обучения броска поворотом через плечи (мельница) захватом руки двумя руками.
33. Анализ техники и методика обучения переворота перекатом обратным захватом туловища.
34. Анализ техники и методика обучения броска прогибом обратным захватом туловища.

35. Анализ техники и методика обучения уходам с «моста».
36. Анализ техники и методика обучения переворота переходом.
37. Анализ техники и методика обучения сваливания скручиванием захватом шеи с плечом.
38. Анализ техники и методика обучения перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.
39. Анализ техники и методика обучения сваливания сбиванием захватом руки и туловища.
40. Анализ техники и методика обучения броска наклоном захватом туловища.
41. Анализ техники и методика обучения броска подворотом захватом руки и шеи.
42. Анализ техники и методика обучения перевода рывком за руку.
43. Анализ техники и методика обучения перевода нырком.
44. Анализ техники и методика обучения броска подворотом захватом руки.
45. Анализ техники и методика обучения перевода вращением (вертушкой)