

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность
(тренерская работа по греко-римской борьбе)»
для студентов 3 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 направления развития греко-римской борьбы.
2. Сведения о развитии греко-римской борьбы в Республике Беларусь.
3. Принципы отбора. Основные пути отбора.
4. Критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям.
5. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий.
6. Особенности структуры и содержание занятий.
7. Специфика структуры и содержания учебных, тренировочных, учебно-тренировочных, методических занятий.
8. Методические приемы обучения техническим действиям.
9. Состав и обязанности судейской коллегии.
10. Основные средства спортивных тренировок и методы их применения в греко-римской борьбе.
11. Основы психологической подготовки в греко-римской борьбе.
12. Средства и методы развития силы.
13. Средства и методы развития ловкости и гибкости.
14. Техническая подготовка борцов греко-римского стиля.
15. Прогнозирование спортивных результатов.
16. План-конспект подготовки части занятий.
17. Способы проведения соревнований по греко-римской борьбе.
18. Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, самосовершенствование, планирование, организация.
19. Системы спортивного отбора в греко-римской борьбе.
20. Характеристика учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
21. Классификация спортивных соревнований.
22. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений.
23. Организация и методика проведения занятий по греко-римской борьбе.
24. Цель, задачи и принципы спортивных тренировок.
25. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.
26. Цель, задачи и принципы спортивных тренировок в греко-римской борьбе.
27. Разновидности и содержание тренировочных схваток.
28. Цель, задачи, средства и методы физической подготовки в греко-римской борьбе.
29. Тактика участия в соревнованиях.
30. Способы тактической подготовки проведения приемов.
31. Тактический план ведения схваток.
32. Формы и содержание заданий в разных частях занятий.
33. Основы соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.
34. Последовательность обучения техническим действиям в греко-римской борьбе.
35. Обучение и совершенствование перевода рывком.
36. Обучение и совершенствование перевода нырком.
37. Обучение и совершенствование перевода выседом.
38. Обучение и совершенствование перевода вращением.
39. Обучение и совершенствование броска прогибом.

40. Обучение и совершенствование броска поворотом.
41. Обучение и совершенствование бросков наклоном.
42. Обучение и совершенствование броска подворотом.
43. Обучение и совершенствование сваливаний сбиванием.
44. Обучение и совершенствование сваливаний скручиванием.
45. Обучение и совершенствование переворотов перекатом.
46. Обучение и совершенствование переворотов накатом.
47. Обучение и совершенствование переворотов забеганием.
48. Обучение и совершенствование переворотов переходом.