

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 вольной 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 вольной борьбы.
2. Классификация соревнований по вольной борьбе.
3. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по вольной 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 вольной борьбы.
8. Цель, задачи спортивной тренировки.
9. Особенности классификации и терминологии вольной борьбы.
10. Методы научных исследований.
11. Цель и задачи подготовки в СДЮШОР.
12. Определение пригодности к занятиям вольной борьбой (система отбора).
13. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации.
14. Определение и виды тактики.
15. Организация спортивных соревнований по вольной борьбе. Положение, программа, регламент 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 вольной борьбе.
22. Последовательность обучения техническим действиям.
23. Формирование приемов нападения и защиты.
24. Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по вольной борьбе.
25. Особенности построения процесса обучения в вольной 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 вольной 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 и ноги.
33. Анализ техники и методика обучения переворота накатом захватом руки и туловища.
34. Анализ техники и методика обучения броска прогибом обратным захватом дальнего бедра.
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 руки и шеи.
38. Анализ техники и методика обучения перевода рывком с захватом одной ноги.
39. Анализ техники и методика обучения сваливания сбиванием захватом двух ног.
40. Анализ техники и методика обучения броска наклоном захватом двух ног.
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).