

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 вольной 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 вольной борьбы.
 2. Сведения о развитии вольной 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. Сопраженные методы обучения тренировки.
 10. Разновидности форм и содержание тренировочных схваток.
 11. Методы обучения техническим действиям в вольной борьбе.
 12. Тактика участия в соревнованиях.
 13. Способы тактической подготовки проведения приемов.
 14. Тактический план ведения схваток.
 15. Моделирование индивидуальной подготовки.
 16. Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, самосовершенствование, планирование, организация.
 17. Системы спортивного отбора в вольной борьбе.
 18. Характеристика учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.
 19. Классификация спортивных соревнований.
 20. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений.
 21. Организация и методика проведения занятий по вольной борьбе.
 22. Цель, задачи и принципы спортивных тренировок.
 23. Принципы спортивных тренировок.
 24. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям.
 25. Тактики ведения схваток.
 26. Последовательность обучения техническим действиям в стойке.
 27. Последовательность обучения техническим действиям в партере.
 28. Формы и содержание задания в разных частях занятия.
 29. Круговой метод тренировки.
-
30. Обучение и совершенствование перевода рывком.
 31. Обучение и совершенствование перевода нырком.
 32. Обучение и совершенствование перевода выседом.
 33. Обучение и совершенствование перевода вращением.
 34. Обучение и совершенствование броска прогибом.
 35. Обучение и совершенствование броска поворотом.
 36. Обучение и совершенствование бросков наклоном.
 37. Обучение и совершенствование броска подворотом.
 38. Обучение и совершенствование сваливаний сбиванием.
 39. Обучение и совершенствование сваливаний скручиванием.
 40. Обучение и совершенствование переворотов перекатом.

41. Обучение и совершенствование переворотов накатом.
42. Обучение и совершенствование переворотов забеганием.
43. Обучение и совершенствование переворотов переходом.
44. Обучение и совершенствование переворотов прогибом.