

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
от 19.06.2025 протокол № 12

Зачетные требования по учебной дисциплине:  
«Основы теории и методики избранного вида спорта»  
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная  
борьба)» для студентов I курса заочной формы получения образования  
на 2025/2026 учебный год

1. История возникновения и развития видов спортивной борьбы.
2. Участие белорусских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах Европы, мира.
3. Актуальные вопросы развития видов спортивной борьбы в Республике Беларусь.
4. Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой.
5. Средства и методы воспитания силы борца.
6. Средства и методы воспитания быстроты борца.
7. Средства и методы воспитания выносливости борца.
8. Средства и методы воспитания ловкости борца.
9. Средства и методы воспитания гибкости борца.
10. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы.
11. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по спортивной борьбе.
12. Определение пригодности к занятиям спортивной борьбой (система спортивного отбора).
13. Особенности правил спортивных соревнований в видах спортивной борьбы.
14. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма при подготовке борцов.
15. Формы и средства подготовки по спортивной борьбе.
16. Технические действия видов спортивной борьбы.
17. Формы и средства физической подготовки борцов.
18. Основы психологической подготовки борцов.
19. Формы и средства подготовки по спортивной борьбе.
20. Основы методики обучения в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. Теоретические основы обучения.
21. Задачи, средства и методы обучения технико- тактическим действиям спортивной борьбы.
22. Принципы обучения и их реализация в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.
23. Организационные формы освоения приемов спортивной борьбы.

24. Средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов.
25. Методика освоения специально-подготовительных упражнений спортивной борьбы.
26. Содержание специализированных форм разминки борца.
27. Основы методики обучения в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.
28. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.
29. Формы занятий по спортивной борьбе.
30. Классификация и структура занятий по спортивной борьбе.
31. Формы и содержание заданий в занятиях по спортивной борьбе.
32. Методика распределения и дозирования средств подготовки.
33. Определение понятия «болевого прием» и способы выполнения болевых приемов.
34. Определение понятия «удушающий прием» и способы выполнения удушающих приемов.
35. Определение понятия «удержание» и способы выполнения.
36. Организация процесса обучения в спортивной борьбе.
37. Методика начального обучения в спортивной борьбе.
38. Прикладное значение видов спортивной борьбы.
39. Средства и методы психологической подготовки борца.
40. Дневник самоконтроля борца.
41. Основы тактики в спортивной борьбе.
42. Разминка борца и её содержание.
43. Средства и методы обучения в спортивной борьбе.
44. Особенности начального обучения юных борцов.
45. Характеристика общеразвивающих упражнений борца.
46. Страховка и самостраховка в спортивной борьбе.
47. Терминология спортивной борьбы.
48. Задачи и содержание технической подготовки борца.
49. Тактика ведения схватки в спортивной борьбе.
50. Тактика проведения технических действий и способы тактической подготовки.
51. Классификация и систематика приемов в спортивной борьбе.
52. Основные причины травматизма в спортивной борьбе и их профилактика.
53. Организация соревнований по спортивной борьбе и функциональные обязанности членов судейской коллегии.

Заведующий кафедрой  
спортивной борьбы

Л.А.Либерман