

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по греко-римской борьбе)» для студентов 2 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. Единая классификационная схема основных приемов техники спортивных видов борьбы.
2. Требования к борцовскому ковру для проведения спортивных соревнований.
3. Экипировка борца греко-римского стиля для участия в спортивных соревнованиях.
4. Система проведения спортивных соревнований по греко-римской борьбе.
5. Состав судейской коллегии (обязанности главного судьи).
6. Состав судейской коллегии (обязанности бокового судьи).
7. Состав судейской коллегии (обязанности руководителя ковра).
8. Состав судейской коллегии (обязанности арбитра).
9. Внешние факторы травматизма у борцов.
10. Внутренние факторы травматизма у борцов.
11. Профилактика спортивного травматизма.
12. Тактика проведения технических действий.
13. Тактика ведения схватки.
14. Тактика участия в спортивных соревнованиях.
15. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по греко-римской борьбе.
16. Формы проведения разминки.
17. Средства и методы развития силы.
18. Средства и методы развития быстроты.
19. Средства и методы развития выносливости.
20. Средства и методы развития ловкости.
21. Средства и методы развития гибкости.
22. Специализированные подвижные игры-единоборства.
23. Разновидность приемов самообороны.
24. Подводящие упражнения для бросков прогибом.
25. Подводящие упражнения для бросков подворотом.
26. Принципы построения учебного процесса (принципы обучения).
27. Формы, структура и разновидности занятий по греко-римской борьбе.
28. Цель и задачи спортивной тренировки.
29. Принципы спортивной тренировки.
30. Средства и методы спортивной тренировки.
31. Особенности выполнения перевода рывком за руку.
32. Особенности выполнения перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.
33. Особенности выполнения перевода нырком с захватом туловища с рукой.
34. Особенности выполнения броска подворотом с захватом руки и туловища.

35. Особенности выполнения броска наклоном с захватом туловища с рукой.
36. Особенности выполнения броска прогибом с захватом туловища с рукой.
37. Особенности выполнения сваливания сбиванием с захватом руки и туловища.
38. Особенности выполнения сваливания скручиванием с захватом шеи с плечом.
39. Особенности выполнения переворота скручиванием рычагом.
40. Особенности выполнения переворота скручиванием с захватом рук сбоку.
41. Особенности выполнения переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.
42. Особенности выполнения переворота перекатом обратным захватом туловища.
43. Особенности выполнения переворота накатом с захватом туловища.
44. Особенности выполнения броска накатом с захватом туловища.
45. Особенности выполнения броска прогибом обратным захватом туловища.