

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» по
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)»
для студентов 3 курса заочной формы получения образования

Рекомендованы к утверждению
на заседании кафедры спортивной борьбы
протокол № 13 от 19.06.24
Заведующий кафедрой спортивной борьбы
Л.А.Либерман

Минск 2024

Зачетно-экзаменационные требования

1. Становление и развитие видов спортивной борьбы в мире
2. Характер и способы проведения соревнований по спортивной борьбе
3. Характеристика деятельности международных федераций по спортивной борьбе
4. Система спортивной тренировки в видах спортивной борьбы
5. Управление соревновательной деятельностью борцов
6. Характеристика деятельности тренера по борьбе
7. Взаимосвязь техники и тактики в спортивной борьбе
8. Классификация комбинационных действий по направлению и сторонам применяемых приемов
9. Обоснование принципов систематичности и прочности в системе подготовки борцов
10. Обоснование принципов доступности и последовательности в системе подготовки борцов
11. Медико-биологические факторы спортивного мастерства борцов
12. Принцип всесторонности как основное звено в системе подготовки борцов высшей квалификации
13. Разновидности урочных форм организации занятий по спортивной борьбе
14. Сопряженные методы обучения и тренировки в системе подготовки борцов высшей квалификации
15. Принципы всесторонности как основное звено в системе подготовки борцов высшей квалификации
16. Задачи и содержание заданий по совершенствованию технических приемов в стойке и партере борцами высшей квалификации
17. Особенности проявления и управления психическими состояниями в соревновательной деятельности борцов
18. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных схваток в системе подготовки борцов
19. Конспект занятия по спортивной борьбе, его форма и содержание
20. Принципы циклического построения системы занятий по борьбе
21. Актуальные вопросы развития видов спортивной борьбы
22. Структура и содержание занятий по спортивной борьбе
23. Формы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов
24. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки
25. Формы комплексного контроля процесса подготовки по спортивной борьбе
26. Содержание тактики ведения схватки в спортивной борьбе
27. Средства и методы развития выносливости борца
28. Особенности проявления и развития оперативного мышления борца
29. Средства и методы развития специальной ловкости борца
30. Обязанности главного секретаря соревнований
31. Обязанности главного судьи соревнований по спортивной борьбе
32. Функциональные обязанности руководителя ковра соревнований по спортивной борьбе
33. Разделы и содержание международных правил соревнований по борьбе

34. Применение и оценка, разрешенных правилами, атакующих и защитных действий в видах спортивной борьбы
35. Методика определения тренировочной нагрузки. Контроль выполняемых заданий по уровню ЧСС
36. Технология планирования тренировочной нагрузки по объему и интенсивности заданий
37. Требования к оборудованию мест соревнований по спортивной борьбе
38. Обоснование понятий нагрузка и отдых, как компонентов тренировки
39. Задачи морально-волевой подготовки борцов
40. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий
41. Основы соревновательной деятельности в видах спортивной борьбы
42. Анализ техники и методика обучения броскам наклоном
43. Методика применения нетрадиционных средств подготовки и организация внеурочных форм занятий по спортивной борьбе
44. Средства и методы спортивной тренировки в видах спортивной борьбы
45. Составы судейской коллегии в соревнованиях по спортивной борьбе
46. Анализ техники и методика обучения броскам наклоном
47. Анализ техники и методика обучения броскам подворотом
48. Анализ техники и методика обучения броскам прогибом захватом туловища сзади
49. Анализ техники и методика обучения переворотам в партере
50. Анализ техники и методика обучения удержаниям, уходам и контрприемам с уходом с моста
51. Анализ техники и методика обучения сваливаниям сбиванием
52. Дать определение и назвать основные способы и отличия выполнения болевых приемов в самбо и дзюдо
53. Способы выполнения и методика обучения броскам вращением
54. Способы выполнения и методика обучения броскам седом
55. Анализ техники и методика обучения броскам поворотом
56. Роль специально-подготовительных упражнений в методике обучения техническим действиям борьбы
57. Весовые категории в виде спортивной борьбы (по специализации)
58. Способы захватов и взаиморасположений в борьбе
59. Методики определения физической подготовленности борцов
60. Система и классификация централизованных сборов подготовки борцов