

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе университета

19 февраля 2020 г.

Регистрационный № УД-70

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по спортивной борьбе)»

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.8(073)
ББК 75.715я73
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88

СОСТАВИТЕЛИ:

В.Н. Мацкевич, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Л.А. Либерман, заведующий кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

В.М. Сенько, доцент кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.С. Просецкий, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Б. Сотский, заведующий кафедрой биомеханики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

С.А. Сергеев, доцент кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.01.2020 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие основы теории спортивной борьбы	9
Тема 1. Характеристика и история развития спортивной борьбы	9
Тема 2. Актуальные вопросы развития спортивной борьбы	9
Тема 3. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы	10
Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по спортивной борьбе	10
Тема 5. Определение пригодности к занятиям спортивной борьбой (система спортивного отбора)	11
Тема 6. Основы соревновательной деятельности в спортивной борьбе	11
Тема 7. Правила спортивных соревнований в видах спортивной борьбы	11
Тема 8. Меры обеспечения безопасности подготовки борцов	12
Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки борцов	13
Тема 9. Техника и тактика спортивной борьбы	13
Тема 10. Формы и средства физической подготовки борцов	15
Тема 11. Основы психологической подготовки борцов	16
Раздел III. Методика обучения	16
Тема 12. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям спортивной борьбы	16
Тема 13. Последовательность освоения приемов спортивной борьбы. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы)	17
Тема 14. Организационные формы и содержание разминки борца	18
Тема 15. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям спортивной борьбы	18
Тема 16. Формы и содержание заданий в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе	19
Тема 17. Методика начального обучения и особенности занятий по спортивной борьбе с занимающимися разного возраста и пола	20
Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе	20
Тема 18. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе	20
Тема 19. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе	21
Тема 20. Формы и средства повышения функциональных способностей борцов	22
Раздел V. Система спортивной тренировки	22
Тема 21. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки	22
Тема 22. Средства и методы тренировки в спортивной борьбе	23

Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в спортивной борьбе	24
Тема 23. Технология формирования и совершенствования технико-тактических комплексов борцов	24
Тема 24. Весовой режим борца и восстановительные средства	25
Тема 25. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности	26
Раздел VII. Организация работы по спортивной борьбе в системе структурных подразделений Республики Беларусь	26
Тема 26. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки борцов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений	26
Тема 27. Организационно-методические особенности подготовки борцов в специализированных учебно-спортивных учреждениях	27
Тема 28. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по спортивной борьбе	28
Тема 29. Организация подготовки судей по спортивной борьбе	28
Раздел VIII. Управление подготовкой борцов высшей квалификации	29
Тема 30. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации	29
Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки борцов	30
Тема 31. Методы и тематика исследований в спортивной борьбе	30
Тема 32. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки борцов	30
Тема 33. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по спортивной борьбе	31
Тема 34. Антидопинговый контроль в современном спорте	31
Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	32
Тема 35. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	32
Тема 36. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	32
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	33
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)	33
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивной борьбе)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)	37
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивной борьбе)»	39
Список рекомендуемой литературы	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивной борьбе)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования 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 спортивной борьбе)».

Государственный экзамен является одной из обязательных форм итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (спортивная борьба).

В процессе проведения государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (спортивная борьба);
- оценка знаний истории, теории и методики спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике спортивной борьбы;
- оценка подготовленности выпускника к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности по спортивной борьбе;
- оценка знаний и умений планирования учебно-тренировочного процесса;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки.

Выпускник должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития спортивной борьбы;
- общие основы теории спортивной борьбы;
- средства и методы обучения технике и тактике спортивной борьбы;
- этапы, задачи, средства, методы технической и тактической подготовки;
- методику развития физических качеств борцов;
- специфику психологической подготовки борцов;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса;
- систему контроля и спортивного отбора, основы управления процессом многолетней подготовки борцов;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления избранным видом спорта (спортивная борьба);
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по спортивной борьбе;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по спортивной борьбе;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;
- основы медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки борцов;
- материально-технические требования к организации процесса подготовки по спортивной борьбе;
- условия финансового обеспечения подготовки спортсменов;
- основные положения антидопинговой политики в спорте;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- обучать технике и тактике спортивной борьбы;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику избранного вида спорта (спортивная борьба);
- применять средства и методы обучения упражнениям;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий;
- управлять системой подготовки спортсменов, планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия;

- обеспечить безопасность жизнедеятельности спортсменов, осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
 - организовать и судить спортивные соревнования;
 - готовить судей по избранному виду спорта (спортивная борьба);
 - реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
 - дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
 - регулировать психическое состояние спортсмена;
 - планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов разной квалификации;
 - организовать и проводить спортивный отбор;
 - контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
 - использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки борцов;
 - организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение процесса подготовки по спортивной борьбе;
 - выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
 - контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
 - разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
 - принимать управленческие решения;
 - воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;
- владеть:**
- понятийным аппаратом избранного вида спорта (спортивная борьба);
 - методами страховки и оказания помощи;
 - методиками технической и тактической подготовки в спортивной борьбе;
 - методиками направленного развития двигательных способностей;
 - педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
 - методикой спортивного отбора;
 - методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
 - методикой и навыками судейства спортивных соревнований по спортивной борьбе;
 - методами контроля;
 - методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивной борьбе)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика

спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории спортивной борьбы.

Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки борцов.

Раздел III. Методика обучения.

Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.

Раздел V. Система спортивной тренировки.

Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в спортивной борьбе.

Раздел VII. Организация работы по спортивной борьбе в системе структурных подразделений Республики Беларусь.

Раздел VIII. Управление подготовкой борцов высшей квалификации.

Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки борцов.

Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

– список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Тема 1. Характеристика и история развития спортивной борьбы

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки. Возникновение и развитие борьбы как одного из древнейших и популярных народных развлечений. Борьба как естественное средство физической деятельности человека. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке защитников Отечества. Отличительные особенности видов спортивной борьбы. Спортивная борьба в дореволюционной России. Развитие видов спортивной борьбы в СНГ. Формирование системы спортивной борьбы. Становление и развитие видов спортивной борьбы в республиках СНГ. Выход видов спортивной борьбы на международную арену. Основные этапы в развитии видов спортивной борьбы. Сведения о развитии спортивной борьбы в Республике Беларусь и мире.

Особенности национальной борьбы белорусов. История развития видов борьбы в Республике Беларусь.

Тема 2. Актуальные вопросы развития спортивной борьбы

Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Результаты выступлений спортсменов Республики Беларусь на официальных чемпионатах мира и Европы.

Деятельность международных общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с международными федерациями по видам борьбы. Актуальные проблемы пропаганды спортивной борьбы. Вопросы распространения идей развития спортивной борьбы и расширение географии видов спортивной борьбы в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики спортивной борьбы. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности в республике. Эволюция правил спортивных соревнований и ее влияние на уровень технико-тактической подготовки спортсменов разных стран.

Вопросы, обсуждавшиеся международными и республиканскими федерациями видов спортивной борьбы. Вопросы дальнейшего развития видов борьбы в мире. Расширение географии видов спортивной борьбы. Проблемы развития женской борьбы. Основные направления работы общественных объединений «Белорусская федерация борьбы», «Белорусская федерация дзюдо», «Белорусская федерация самбо» и их региональных отделений. Организация централизованной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Тема 3. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация. Обоснование различных классификаций. Классификация видов борьбы. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам (обществам).

Общая классификация технических действий спортивной борьбы. Классификация тактики спортивной борьбы. Классификация подвижных игридиноборств. Термины и их значение в обучении борьбе. Обоснование терминологии спортивной борьбы.

Классы, подклассы, группы технических действий. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические). Построение терминов. Определение основных терминов. Требования к построению определений и понятий. Требования к содержанию определений в соответствии с терминологией, имеющейся в учебной литературе.

Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по спортивной борьбе

Тренер как профессиональная квалификация специалиста с высшим образованием в области физической культуры и спорта. Тренер как педагог и воспитатель. Требования к уровню подготовки тренера. Функции тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование. Наличие в профессиональной подготовленности тренера по борьбе достаточного уровня знаний и умений в области социально-гуманитарных, естественно-научных, общепрофессиональных и специальных дисциплин. Личные качества тренера: идейно-патриотические и нравственные, общие и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Объем профессиональных компетенций, предусматривающий способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Педагогические способности тренера: экспрессивная, дидактическая, перцептивная, академическая, коммуникативная, личностная, организаторская, наблюдательная, мажорная, конструктивная, психомоторная, гностическая.

Деятельность тренера как многофакторный процесс в рамках определенной педагогической системы. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера по спортивной борьбе. Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты.

Тема 5. Определение пригодности к занятиям спортивной борьбой (система спортивного отбора)

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки борцов. Понятие об одаренности и способностях. Принципы спортивного отбора. Основные пути отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки специализированных учебно-спортивных учреждений. Критерии спортивного отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающихся изменениям в процессе многолетней тренировки. Средства и методы спортивного отбора: общие, инструментальные, специальные.

Уточнение понятий системы спортивного отбора «спортивный отбор», «одаренность», «способность», «прогноз», «естественность спортивного отбора», «административные и педагогические меры». Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям спортивной борьбой.

Анализ конкретных случаев планирования развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, долгосрочных и краткосрочных прогнозов, взаимодействия естественности спортивного отбора и административно-педагогических мер.

Тема 6. Основы соревновательной деятельности в спортивной борьбе

Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по спортивной борьбе в Республике Беларусь. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь и ее роль в развитии видов борьбы, повышении мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных результатов и получению спортивных разрядов и званий. Требования ЕСК РБ для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спортивной борьбы.

Оборудование мест спортивных соревнований (ковер, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит). Требования к местам спортивных соревнований. Комендант спортивных соревнований и служебные обязанности.

Права и обязанности участников. Тренеры и представители команд. Судейская коллегия.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Тема 7. Правила спортивных соревнований в видах спортивной борьбы

Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Костюм участника. Составы судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор,

комментатор, судья при участниках, врач спортивных соревнований. Содержание работы всех членов судейской коллегии. Терминология и жесты судей, судейство схватки в различных должностях, определение и представление победителя, судейская этика. Форма и содержание отчета главного судьи.

Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований. Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов.

Применение и оценка разрешенных правилами атакующих и защитных действий. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Количество схваток. Результат и оценка схватки. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Весовые категории. Взвешивание участников. Проведение жеребьевки, составление порядка пар при различных способах проведения спортивных соревнований.

Обязанности судей и права представителей команд при проведении взвешивания, жеребьевки, составлении порядка пар.

Особенности проведения спортивных соревнований в видах спортивной борьбы:

- правила и способы проведения спортивных соревнований по греко-римской и вольной борьбе;
- правила и способы проведения спортивных соревнований по дзюдо;
- правила и способы проведения спортивных соревнований по самбо.

Тема 8. Меры обеспечения безопасности подготовки борцов

Здоровье обучающихся видам спортивной борьбы как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности борцов.

Краткая характеристика специфических травм борца. Ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи, переломы. Меры предотвращения травм. Общие требования к личной гигиене борцов. Правила самоконтроля функциональных состояний и нездоровья. Подготовка мышечных групп и суставно-связочного аппарата к физической работе повышенной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий. Приемы самостраховки и правила страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Поддержка партнера и способы преобразования поступательного движения во вращательное. Предотвращение применения запрещенных приемов при проведении схваток. Выполнение требований к содержанию и гигиене ковра. Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании приемов, выполнении сложнокоординационных упражнений.

Особенности техники падений. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полета, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки.

Методика обучения приемам самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полета и быстроты выполнения, через партнера или преграду.

Методические формы освоения способов падений. Варианты усложнения выполнения приемов самостраховки (индивидуально и с партнером). Развитие мышечных групп и суставно-связочного аппарата упражнениями с отягощениями и спарринг-партнером. Специальные упражнения на борцовском мосту для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах.

Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики спортивной борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Погодные условия. Меры по профилактике простудных заболеваний. Правила пользования душем после занятий.

Условия входа и выхода из зала во время занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий.

РАЗДЕЛ II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Тема 9. Техника и тактика спортивной борьбы

Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа. Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приемов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1-го и 2-го рода.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и применения в спортивных соревнованиях.

Характеристика базовых приемов всех классификационных групп техники в спортивной борьбе.

Определение понятий: «бросок», «сваливание», «перевод», «прием», «защита», «контрприем», «техника», «стойка» (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая); «дистанция» (дальняя, ближняя, вплотную); «партер», «мост», «положение лежа», «опережение», «наклон», «поворот», «подворот», «прогиб», «вращение», «сед»,

«сбивание», «скручивание», «нырок», «переворот», «высед», «забегание», «переход», «накат», «разгибание», «ключ», «захват» (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу), «подножка», «зацеп», «обвив», «подсечка», «подхват», «отхват», «подсад», «подбив».

Особенности классификации технических действий в самбо и дзюдо: броски ногами, руками, туловищем.

Биомеханическое обоснование структуры бросков в самбо и дзюдо: броски преграждающего, преграждающе-подбивающего, подбивающего, подсекающего, поднимающе-вращающего, преграждающе-перемещающего, перемещающе-вращающего действия.

Определение понятий: «болевой прием», «рычаг», «узел», «ущемление», «удушающий прием». Определение понятия «удержание». Способы удержаний.

Особенности техники нападения и защиты в стойке. Особенности выполнения приемов. Тактические способы подготовки бросков. Комплекс действий в нарушение устойчивости соперника для создания облегченных условий выполнения приема. Техника нападения и защиты в партере. Особенности выполнения переворотов с разными захватами, при положении соперника грудью к коврику (высокий и низкий партер).

Определение понятий: «тактика», «стратегия борьбы». Взаимосвязь стратегии и тактики. Сущность тактики и основные направления применения тактических действий в соревновательной деятельности. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в видах спортивной борьбы. Разделы тактики спортивной борьбы: тактика подготовки и проведения технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в спортивных соревнованиях. Содержание разделов тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Основные тактические приемы: угроза, вызов, двойной обман, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Способы выведения из равновесия как технико-тактические приемы подготовки технических действий в стойке. Группы тактических действий, способствующие эффективному ведению схваток: маневрирование, маскировка, подавление, преследование.

Комбинационные действия и классификация комбинаций бросков. Комбинации технических действий как тактический прием, особенности выполнения и применения в схватках комбинаций разных классификационных групп. Преследование приемами в стойке и партере. Вариативность сложных технико-тактических действий преследования. Нарботанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приемов – ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Манеры ведения схваток: атакующая, оборонительная, контратакующая.

Выявление сущности разделов тактики. Влияние изменений в правилах спортивных соревнований на индивидуальный тактический рисунок ведения поединка.

Овладение тактикой выполнения отдельных приемов и защит. Тактика ведения схватки ведущих борцов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца.

Тактика участия в спортивных соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях. Способы разведки. Сбор сведений о технической, тактической, физической, психологической подготовке соперника. Техничко-тактические схемы ведения схваток с разными соперниками. Распределение сил в схватках и на спортивных соревнованиях. Восстановление между схватками и после спортивных соревнований.

Тема 10. Формы и средства физической подготовки борцов

Цель физической подготовки в спортивной борьбе. Задачи и средства общей физической подготовки. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки борца. Физические качества борца. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость».

Характеристика физического качества «сила». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Абсолютная и относительная сила. Режимы мышечной работы. Особенности динамического и статического режимов. Методы развития силы. Специальная и общая сила борца. Определение понятия «взрывная сила». Внешние и внутренние силы. Основы взаимосвязи внутренних и внешних сил.

Характеристика и способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты двигательной деятельности борца. Понятие о скорости реакции. Латентное время восприятия. Оперативное мышление борца и способы его развития.

Характеристика и способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Характеристика и способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей борца.

Характеристика и способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

Задачи и особенности специальной физической подготовки в видах спортивной борьбы. Требования к уровню развития специальной работоспособности борцов. Развитие физических качеств, применительно к специфике техники и тактики вида борьбы. Средства специальной физической

подготовки. Дозирование используемых средств в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности борцов.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности борцов.

Тема 11. Основы психологической подготовки борцов

Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: «воля и волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: «выдержка», «настойчивость», «решительность», «смелость», «инициативность», «терпеливость».

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и на спортивных соревнованиях. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. Нормы поведения борца на спортивных соревнованиях, в тренировке, в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах, в официальных учреждениях и т. д. Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др.

Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца. Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца.

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 12. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям спортивной борьбы

Особенности построения процесса обучения в видах спортивной борьбы. Определение понятий: «знание», «умение», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Организация процесса обучения. Содержание процесса разучивания. Место и формы разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы контроля качества обучения.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажеры). Спортивные соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надежность навыка).

Частные методики обучения. Особенности обучения взрослых мужчин и женщин, подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

Тема 13. Последовательность освоения приемов спортивной борьбы.

Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы)

Учет сложности технических действий по структуре и применению физических усилий при их выполнении. Правила дидактики и их учет в методике обучения. Обоснование способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании.

Организационные формы обучения приемам в партере (лежа). Способы распределения приемов нападения и защиты при обучении с учетом положения соперника на ковре (татами) и взаиморасположения с ним.

Организация занимающихся в процессе обучения техническим действиям в стойке. Последовательность обучения техническим действиям в стойке с учетом правил дидактики. Освоение приемов на месте без сопротивления и с дозированным сопротивлением; в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями. Особенности линейного, концентрического, кустового способа освоения технических действий. Влияние применения разных способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании на формирование технико-тактического мастерства борца.

Линейный способ распределения технических действий в учебно-тренировочном процессе. Достоинства и недостатки.

Концентрический способ распределения технических действий в начальном периоде обучения. Использование широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке. Развитие специальной ловкости.

Кустовой способ распределения технических действий и его значение для формирования индивидуального технико-тактического комплекса борца. Вариативность изучаемых приемов по направленности и структуре. Распределение приемов нападения и защиты по положению соперника и расположению к нему.

Последовательность обучения приемам борьбы в партере (лежа) с учетом специфики вида борьбы. Организационные формы обучения приемам в партере (лежа). Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям.

Учет сложности технических действий по структуре и динамике физических усилий при выполнении.

Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия от атакующих приемов в стойке и партере.

Тема 14. Организационные формы и содержание разминки борца

Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе. Структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Подбор упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Специализированные игры-единоборства, содержание и методика применения в разминке борца. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-партнера или тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы заданий.

Тема 15. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям спортивной борьбы

Школа специальных движений и действий: маневрирование (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером).

Освоение специальных упражнений борца. Способы перемещений по ковру. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по ковру для взаиморасположения с соперником. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специализированные упражнения в парах для развития специальной ловкости и скоростно-силовой выносливости. Классификация и характеристика захватов. Основные закономерности применения при выполнении технических действий нападения или защиты. Особенности передачи усилий через выполненный захват. Расположение кисти и участие пальцев в обеспечении направленности и динамики усилий. Элементы бросков. Способы выполнения отдельных элементов приемов. Модификация элементов технических действий в специально-подготовительные упражнения для ускорения и качества процесса обучения. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам. Специально-подготовительные упражнения имитационного характера для бросков и приемов разных классификационных групп.

Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров. Имитационные

действия. Вариативность выполнения имитационных действий. Методика использования имитационных действий при освоении и совершенствовании приемов.

Варианты всевозможных падений (на спину, на бок, на грудь, с частичным и полным вращением) и способы страховки партнера.

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием) и их применение.

Специальные подвижные игры-единоборства: в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему спарринг-партнеру.

Тема 16. Формы и содержание заданий в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе

Варьирование направленности заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Формы и содержание заданий в разных частях урока. Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения, тренировки и повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Варьирование направленности заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Использование разных форм разминки. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физических упражнений для всех двигательных и функциональных действий.

Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, использование специализированных подвижных игр-единоборств.

Решение задач освоения и совершенствования технико-тактических действий заданиями с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировки заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий. Задачи и содержание заданий в схватках. Распределение средств и дозировка заданий.

Применение заданий технико-тактического совершенствования с использованием схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Тема 17. Методика начального обучения и особенности занятий по спортивной борьбе с занимающимися разного возраста и пола

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 9–12 лет. Методические приемы организации занятий с детьми. Распределение заданий. Организационные формы. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения. Имитационные действия. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов. Варьирование форм обучения. Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой. Роль подвижных игр-единоборств в учебно-тренировочном процессе. Методика применения специализированных игр-единоборств для повышения координационных способностей и кондиционных возможностей. Проведение эстафет с элементами технических действий борца.

Обоснование и способы применения правил дидактики: от легкого к трудному; от неизвестного к известному; от простого к сложному; от частного к целому.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с детьми. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений.

РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 18. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе

Структура занятий. Зависимость формы и организации занятий, их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий по спортивной борьбе.

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий. Теоретические и практические занятия, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.

Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий. Нагрузка и отдых как компоненты заданий.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения.

Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей борца.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической). Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Конспект занятия, его форма и содержание.

Тема 19. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительности и количества серий заданий. Контроль выполняемых заданий по уровню ЧСС с оценкой интенсивности и общей нагрузки в условных единицах (по шкале интенсивности В.И. Сытника). Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций, удобных для выполнения атакующих действий.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства борцов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Обоснование целесообразности применения схваток, их продолжительности, содержания, интенсивности, количества в учебно-тренировочном занятии, тренировочном дне. Определение суммарной физической нагрузки с применением схваток разной формы и интенсивности. Техничко-тактические схемы ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке.

Решение задач освоения и совершенствования технико-тактических действий с постепенным усложнением выполняемых приемов. Варьирование дозировки заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий.

Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы, их разновидности. Способы адаптации борцов к влиянию сбивающих факторов на эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований.

Тема 20. Формы и средства повышения функциональных способностей борцов

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения координационно-кондиционных способностей борцов. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировки. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки при развитии отдельных физических качеств. Особенности развития физических качеств борцов разного возраста и пола. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов. Определение параметров физической подготовленности борцов. Определение физической подготовленности борцов педагогическими наблюдениями за схваткой (визуально). Определение физической подготовленности по результатам стенографической записи хода схватки.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности или в целенаправленных на физическую подготовку отдельных занятиях. Применение физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Роль специально-подготовительных упражнений координационной направленности. Упражнения в парах как средство кондиционно-координационной подготовки борцов. Варьирование заданий повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Имитационные упражнения как средство развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп или комплексного воздействия на функциональные системы организма. Формы самоконтроля.

РАЗДЕЛ V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 21. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки

Основная цель спортивной тренировки: формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов. Задачи спортивной тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца. Вспомогательные задачи спортивной тренировки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков

организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена. Принципы спортивной тренировки: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.

Реализация принципа всесторонности как основного звена в системе подготовки борцов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 22. Средства и методы тренировки в спортивной борьбе

Средства тренировки – упражнения (основные и вспомогательные).

Методы тренировки – способы варьирования упражнений. Формы и содержание заданий в разных видах спортивной борьбы. Обеспечение комплексного решения задач подготовки борцов. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.

Обоснование выбора задач, средств и методов подготовки в видах спортивной борьбы. Специфические средства и методы подготовки. Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей борца. Нагрузка и отдых как компоненты учебно-тренировочного процесса. Варьирование дозировки заданий по продолжительности и содержанию. Применение заданий по обучению технике нападения в стойке и партере. Использование заданий по тактической подготовке, освоению защитных и контратакующих действий.

Применение заданий технико-тактического совершенствования с использованием схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

Управление тренировочным процессом. Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана подготовки борца к спортивному соревнованию. Режим тренирующегося борца (в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах).

Совершенствование технико-тактических действий на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения ТТД в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Критерии оценки данных (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, мотивация достижений в спортивной деятельности). Формирование модельной характеристики борца по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей.

Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к спортивному соревнованию). Цель и задачи перспективного планирования. Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира. Многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Обобщенное планирование тренировочного процесса. Планирование подготовки сборной команды и индивидуальной подготовки борца.

Индивидуальное планирование на основе моделирования предполагаемых уровней технико-тактического мастерства. Методика распределения тренировочной нагрузки в микро-, мезо-, макроциклах. Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Способы сокращенной оперативной записи содержания тренировочных занятий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям ЧСС, с использованием шкалы интенсивности. Планирование, контроль и учет спортивного совершенствования. Новые направления в теории и практике тренировки и пути рационального применения в системе подготовки по спортивной борьбе. Тренированность и перетренированность. Методы их определения. «Спортивная форма» борца.

РАЗДЕЛ VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тема 23. Технология формирования и совершенствования технико-тактических комплексов борцов

Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Моделирование подготовки

с составлением «модели чемпиона». Моделирование индивидуальной подготовки с учетом морфофункциональных особенностей борца. Основы выполнения планируемых задач. Методика анализа и коррекции.

Особенности использования методики интегральной подготовки при формировании индивидуальных технико-тактических комплексов борцов. Пути рационального распределения средств нападения и защиты при определении индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности борцов. Формы освоения и совершенствования способов рациональных и эффективных взаимодействий с борцами разного уровня технико-тактической и физической подготовленности. Методы тестирования с учетом морфологических особенностей спортсменов. Индивидуально-комплексный способ освоения технико-тактических действий. Подбор технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Формирование приемов нападения и защиты. Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов.

Взаимосвязь с тактическими приемами, обеспечивающими эффективность применения индивидуальной техники в соревновательной деятельности. Повышение надежности защитных действий от наиболее часто применяемых действий соперников. Способы обеспечения вариативности, активности и результативности технико-тактических действий в схватках с разными по подготовленности соперниками. Технология составления технико-тактических схем ведения схваток. Блоки атакующих действий и планируемое количество в заданной схватке. Моделирование последовательности, способов подготовки, интенсивности и продолжительности атаки. Освоение закономерностей и способов использования возникающих и создаваемых динамических ситуаций во взаимодействиях с соперником. Формы составления технико-тактических схем ведения схваток. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих соперников и индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности борца. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием возникающих спонтанно и создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Формы контроля, анализа, коррекции технико-тактических схем ведения схваток с учетом выявленных недостатков в реализации. Планирование форм защиты и контрприемов от возможных атакующих действий предстоящих соперников.

Тема 24. Весовой режим борца и восстановительные средства

Весовые категории в видах спортивной борьбы. Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей борцов. Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий. Тренировочные энергозатраты и средние показатели снижения веса борца за тренировочное занятие. Восполнение энергетики организма. Пищевой и питьевой режим борца.

Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах. Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям. Продленный и ускоренный способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания и режим дня перед контрольным взвешиванием.

Тема 25. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности

Общие психологические закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Развитие психических функций и волевых качеств в процессе повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования. Методика применения идеомоторной тренировки. Формирование психической готовности к максимальным нагрузкам и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегулирования психических состояний. Изучение и обобщение факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

РАЗДЕЛ VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В СИСТЕМЕ СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Тема 26. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки борцов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений

Современные тенденции построения многолетней подготовки борцов. Проблемы многолетней подготовки. Структура многолетней подготовки. Задачи многолетней подготовки. Резервы повышения эффективности подготовки борцов. Требования к планированию многолетней подготовки. Определение понятий: «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Технологии формирования циклических блоков по содержанию и решаемым задачам. Этапы подготовки. Периоды подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Формы и содержание документов планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов подготовки и прогнозирование

результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.

Тема 27. Организационно-методические особенности подготовки борцов в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Цели, задачи многолетней подготовки в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР, ГЦОР). Планирование работы. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся борьбой и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки. Организация, планирование и учет подготовки борцов в республиканском центре олимпийской подготовки по видам единоборств (РЦОП). Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки с составлением «модели чемпиона», моделирования индивидуальной подготовки с учетом особенностей борца. Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы. Спортивный отбор в группы по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи спортивного отбора. Тренерско-преподавательский состав. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров. Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач. Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Планирование подготовки общественных кадров, инструкторская подготовка, судейская практика. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Мера присутствия индивидуальной работы с борцами в общей схеме подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности подготовки.

Тема 28. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по спортивной борьбе

Система отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Особенности спортивного отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятие решения по отбору кандидатур. Особенности организации подготовки сборных команд. Система спортивного отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе спортивного отбора. Этапы спортивного отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии спортивного отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Система централизованных сборов, их содержание. Организация централизованной подготовки членов национальных команд республики разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах. Формы и содержание планов подготовки сборных команд к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Цели и задачи подготовки сборных команд. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок. Формы и документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы.

Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

Тема 29. Организация подготовки судей по спортивной борьбе

Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Судейство схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с явным преимуществом). Оценка приемов. Владение навыками оценки приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Терминология и жесты судей.

Судейство схватки в различных должностях. Жестикуляция и действия арбитра. Определение и представление победителя.

Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Снятие и дисквалификация.

Обязанности судей при проведении взвешивания, жеребьевки.

Обязанности секретаря. Составление порядка пар по различным способам проведения спортивных соревнований:

– круговому, круговому с распределением на подгруппы, смешанному (с распределением на подгруппы и выбыванием);

– с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

РАЗДЕЛ VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 30. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Определение оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием возникающих спонтанно и создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Круговой метод тренировки как эффективное средство повышения интенсивности борьбы. Методика повышения интенсивности специальной деятельности борцов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок. Система спортивных соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем ведения борьбы с учетом отличительных особенностей соперника. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности борцов в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня.

Педагогические и естественнонаучные основы индивидуализации подготовки борцов: проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов подготовки: рациональность и эффективность тренировочных воздействий,

целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств. Соревновательный метод в системе тренировки. Использование схваток различной направленности и содержания по специально измененным правилам. Использование игрового метода для решения определенных задач подготовки.

Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана подготовки борца. Индивидуализация режима тренирующегося борца в различные периоды подготовки. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Способы рационального варьирования средств тренировки и восстановления.

РАЗДЕЛ IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Тема 31. Методы и тематика исследований в спортивной борьбе

Предмет исследования в спортивной борьбе: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков.

Характеристика методов, наиболее часто используемых в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабิโลграфия, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по спортивной борьбе (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т. д.). Общие сведения об интернет-технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

Тема 32. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки борцов

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий спортивной борьбой. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании оборудованием зала. Способы укладки борцовских ковров.

Требования правил спортивных соревнований к форме борца. Требования к качеству изготовления ковра. Материал изготовления.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото- и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по спортивной борьбе. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий в спортивной борьбе и методики повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Тема 33. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по спортивной борьбе

Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые международными федерациями борьбы (ФИЛА, ФИАС, МФД). Спортивный инвентарь и оборудование мест проведения спортивных соревнований по видам спортивной борьбы. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцветивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрывала ковров), помост (при возможности оборудования), столы и стулья для главной судейской коллегии, руководителей ковров и судей. Требования к подготовке мест спортивных соревнований по дзюдо.

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

Тема 34. Антидопинговый контроль в современном спорте

Понятие о допинге, история вопроса. Международная система противодействия допингу в спорте ВАДА МОК (Антидопинговая Ассоциация Международного Олимпийского Комитета). Национальная система антидопингового контроля в спорте. Профилактические антидопинговые мероприятия. Информационное обеспечение антидопинговой политики в современном спорте. Процедура допингового контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия. Ответственность за применение допинга в законодательстве Республики Беларусь.

РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 35. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 36. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования. Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются: ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности; по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей. Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций. Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь. Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются: проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся; решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием); решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра; разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций. Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложению 5–8 к настоящим Правилам. В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании. Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются: распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации; учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике. До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются: дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования

I ступени); магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II ступени); отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации; рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию. В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты. Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством. После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций. В ходе закрытого заседания члены ГЭК: оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов; решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации; с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью; решают вопрос о присвоении степени магистра; решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдаче диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования. В отчете председателя ГЭК должны быть отражены: уровень подготовки обучающихся по данной специальности; качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры; выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии); рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности. Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена. Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица). Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается. На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена – до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по спортивной борьбе)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	История развития греко-римской, вольной борьбы, самбо и дзюдо в Республике Беларусь (на примере своего вида борьбы)
I	6	Организация спортивных соревнований по греко-римской, вольной борьбе, самбо и дзюдо (на примере своего вида борьбы)
I	2	Актуальные вопросы развития спортивной борьбы
I	3	Особенности классификации, систематики и терминологии в спортивной борьбе
I	5	Определение пригодности к занятиям спортивной борьбой (система спортивного отбора)
I	6	Классификация спортивных соревнований по спортивной борьбе
I	4	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по спортивной борьбе
I	8	Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе
I	8	Меры обеспечения безопасности при изучении и проведении технических действий в спортивной борьбе
I	7	Правила спортивных соревнований по греко-римской, вольной борьбе, самбо и дзюдо (на примере своего вида борьбы). Оценка технических действий
I, VII	7, 23	Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по греко-римской, вольной борьбе, самбо и дзюдо на примере своего вида борьбы
II	9	Тактические приемы подготовки и проведения технических действий
II	9	Определение и виды тактики спортивной борьбы
II	9	Манеры ведения схваток по спортивной борьбе
II	9	Тактика подготовки и участия в спортивных соревнованиях по спортивной борьбе
II	9	Определение понятий «бросок», «сваливание», «перевод» и особенности их выполнения
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам прогибом
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам подворотом
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам подножкой
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения переводу рывком
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам подсечкой
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам вращением
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам наклоном
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броску поворотом через плечи (мельница)
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам подхватом
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам седом
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам подсадом
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения сваливанию сбиванием
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения броскам захватом за ноги
II	9	Определение понятий «переворот», «удержание», «болевой прием», «удушающий прием» и особенности их выполнения
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения перевороту рычагом

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения перевороту скручиванием
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения перевороту накатом захватом туловища
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения перевороту забеганием
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения болевым приемам
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения удушающим приемам
II, III	9, 13	Анализ техники и методика обучения удержаниям
II	9	Особенности техники нападения и защиты в стойке (на примере своего вида борьбы)
II	9	Применение тактических приемов «угроза», «вызов», «ложная атака», «двойная атака» в соревновательной деятельности борца
II	10	Гибкость и методика ее направленного развития в системе подготовки борцов
II	10	Сила и методика ее направленного развития в системе подготовки борцов
II	10	Быстрота и методика ее направленного развития в системе подготовки борцов
II	10	Выносливость и методика ее направленного развития в системе подготовки борцов
II	10	Ловкость и методика ее направленного развития в системе подготовки борцов
II, VI	11, 25	Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их регулирования
III	12	Особенности построения процесса обучения в спортивной борьбе. Определение понятий: «знание», «умение», «навык»
III	13	Последовательность обучения техническим действиям спортивной борьбы
III	14	Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбе. Организационные формы проведения разминки
III	15	Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке борцов
III	16	Формы и содержание заданий в разных частях занятия по спортивной борьбе
III	17	Методика начального обучения и особенности занятий по спортивной борьбе с занимающимися разного возраста и пола
IV	18, 19	Структура и содержание тренировочных занятий по спортивной борьбе
IV	20	Общая и специальная физическая подготовка борца
V	21	Цель, задачи спортивной тренировки
V	22	Средства и методы спортивной тренировки
VI	23	Технология формирования приемов нападения и защиты
VI	24	Весовой режим борца
VII	26	Цель и задачи многолетнего планирования
VII	27	Цель и задачи подготовки в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва
VII	28	Система спортивного отбора и формирование сборных команд городов, областей, Республики Беларусь
VIII	30	Составление технико-тактических схем ведения борьбы с учетом отличительных особенностей соперника.
IX	31	Методы научных исследований в спортивной борьбе
IX	32	Материально-техническое обеспечение процесса подготовки по спортивной борьбе
IX	33	Требования к оформлению мест спортивных соревнований по спортивной борьбе
IX	34	Антидопинговый контроль в современном спорте
X	35	Обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по спортивной борьбе)»

10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), в проблемных вопросах профессиональной деятельности, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
9 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации профессиональной деятельности; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), а также в проблемных вопросах профессиональной деятельности; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
8 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – умелое использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника

7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; – способность самостоятельно решать проблемные задачи в профессиональной деятельности; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – усвоение основной литературы, рекомендованной в рамках программы государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – усвоение основной литературы, рекомендованной в рамках программы государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), профессиональной деятельности; – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника

3 балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивная борьба), профессиональной деятельности; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
2 балла	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знания отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию как в области избранного вида спорта (спортивная борьба), так и в виде профессиональной деятельности; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 балл	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бойко, В. Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 221 с.
2. Волостных, В. В. Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учеб. пособие / В. В. Волостных, А. В. Ишков. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. дом МЭИ, 2010. – 184 с.
3. Дементьев, В. Л. Специализированные восприятия борца: моногр. / В. Л. Дементьев, В. В. Гожин, А. Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
4. Завьялов, А. И. Современные тенденции развития вольной борьбы: учеб. пособие / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск: ЛИТЕРА-принт, 2016. – 236 с.
5. Іўко, В. С. Барацьба спартыўная: падручнік для студэнтаў спец. фіз. вых. і спорту выш. навуч. устаноў / В. С. Іўко, Я. І. Качурка, В. А. Максімовіч. – Гродна: ГрДУ, 1997. – 332 с.
6. Колеснев, Ю. В. Греко-римская борьба: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Колеснев, В. Н. Осянин, Д. Д. Захарченко. – Гомель: БелГУТ, 2010. – 191 с.
7. Крепчук, И. Н. Специализированные подвижные игры-единоборства: учеб.-метод. пособие / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
8. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учеб.-метод. пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.
9. Кузнецов, А. С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование: учеб. пособие / А. С. Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 112 с.
10. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
11. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
12. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства: моногр. / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 255 с.
13. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин: пер. с англ. В. М. Боженков / Б. Перл. – Минск: Попурри, 2014. – 432 с.
14. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
15. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – Кн. 1: Пропедевтика. – 286 с.
16. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. 2: Кинезиология и психология. – 279 с.
17. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. 3: Методика подготовки. – 399 с.

18. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – Кн. 4: Планирование и контроль. – 384 с.

19. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

20. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. Н. Климин, И. А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.

21. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.

22. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

23. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

24. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. рекомендации для студентов 1–4-х курсов всех специальностей. – Минск: БГТУ, 2013. – 40 с.

25. Кокурин, А. В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учеб. пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 97 с.

26. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск: Выш. шк., 1984. – 96 с.

27. Крикуха, Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учеб. пособие / Ю. Ю. Крикуха. – Омск: СибГУФК, 2013. – 136 с.

28. Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе: учеб. пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина. – Омск: СибГУФК, 2013. – 150 с.

29. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 264 с.

30. Пономарев, В. В. Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе: моногр. / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков. – Красноярск: СибГТУ, 2012. – 155 с.

31. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учеб.-метод. пособие / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина; сост.: С. В. Черкас, В. А. Конопацкий, М. Э. Эскандеров. – 5-е изд. – Мозырь: МГПУ, 2016. – 132 с.

32. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск: Беларусь, 1976. – 94 с.

33. Ханбабаев, Р. К. Индивидуализация технико-тактических действий студенток-самбисток высших учебных заведений: моногр. / Р. К. Ханбабаев. – М.: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2010. – 76 с.

34. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 367 с.

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по спортивной борьбе)»

Составители:

Мацкевич Валентин Николаевич,
Либерман Леонид Аркадьевич,
Сенько Виталий Минович и др.

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*
Корректор *Е. И. Щетинко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 3,43. Уч.-изд. л. 2,99. Тираж 20 экз. Заказ 26.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по спортивной борьбе)»

Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-422-0



9 789855 694220