

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ И ЭКЗАМЕНАМ
ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ»
(тренерская работа по вольной борьбе)**

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов
1 курса дневной формы получения 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 вольной борьбе)»

1. История развития видов спортивной борьбы в Беларуси
2. Участие белорусских борцов на Олимпийских играх, Чемпионатах Европы, мира
3. Характеристика спортивной борьбы, как средство физического воспитания
4. Техника безопасности при занятиях борьбой и оказание первой помощи
5. Терминология приемов в спортивной борьбе
6. Классификация приемов борьбы
7. Правила соревнований по виду борьбы. Основы судейства
8. Страховка и самостраховка в борьбе
9. Актуальные вопросы развития видов спортивной борьбы в РБ
10. Классификация и систематика приемов вольной борьбы
11. Разминка борца и ее содержание
12. Этапы и основные задачи обучения приему
13. Определение пригодности к занятиям вольной борьбой (система отбора)
14. Технические и тактические действия в вольной борьбе
15. Организационные формы и содержание разминки
16. Средства и методы воспитания силы
17. Весовые категории борьбы (школьники, кадеты, юниоры, взрослые)
18. Средства и методы воспитания ловкости
19. Средства и методы воспитания быстроты
20. Средства и методы воспитания выносливости
21. Средства и методы воспитания гибкости
22. Гигиенические требования к занимающимся борьбой
23. Физические качества и основы их воспитания

24. Соревновательные упражнения борца
25. Технические действия в стойке (нападение и защита)
26. Оценка технических действий в вольной борьбе
27. Характеристика общеразвивающих упражнений борца
28. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия
29. Специально подвижные игры
30. Основы техники вида спортивной борьбы
31. Анализ техники переводов в партер рывком
32. Анализ техники переводов вращением (вертушка)
33. Анализ техники переводов в партер нырком
34. Анализ техники бросков подворотом захватами руки и шеи
35. Анализ техники бросков подворотом захватом руки
36. Анализ техники переворотов накатом
37. Анализ техники переводов забеганием захватом шеи из по плеча в партере
38. Анализ техники переворотов скручиванием в партере
39. Анализ техники сваливаний сбиванием
40. Функциональные обязанности бокового судьи
41. Функциональные обязанности арбитра
42. Основные способы проведения соревнований по борьбе
43. Основы психологической подготовки борца
44. Методические приемы организации занятий с детьми
45. Специально-подготовительные упражнения борца

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов
2 курса дневной формы получения 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 вольной борьбе)»

1. Классификация и систематика приемов вольной борьбы.
2. Основные термины и понятия вольной борьбы.
3. Правила соревнований по вольной борьбе.
4. Разделы и содержание международных правил соревнований.
5. Организация соревнований по вольной борьбе. Состав и обязанности судейской коллегии.
6. Официальные международные соревнования по вольной борьбе.
7. Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе.

8. Определение понятий: знания, умения, навык.
9. Система методов обучения и тренировки.
10. Последовательность обучения техническим действиям в стойке.
11. Последовательность обучения техническим действиям в партере.
12. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе.
13. Структурные части разминки Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная.
14. Специализированные игры-единоборства, содержание и методика применения в разминке борца.
15. Формы и содержание заданий в разных частях урока.
16. Формы и последовательность заданий в основной части занятия.
17. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.
18. Дозировка и последовательность применения упражнений.
19. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, использование специализированных подвижных игр-единоборств.
20. Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий.
21. Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.
22. Средства и методы развития силы.
23. Средства и методы развития быстроты.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития ловкости.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.
28. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.
29. Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе.
30. Система и классификация централизованных сборов, их содержание.
31. Планирование подготовки в вольной борьбе.
32. История становления и развития вольной борьбы в РБ и мире.
33. Актуальные вопросы развития вольной борьбы в Республике Беларусь и мире.
34. Основы безопасности и профилактика травматизма при занятиях вольной борьбой.
35. Классификация, характер и способы проведения соревнований по вольной борьбе.
36. Правила безопасного выполнения технических действий.

37. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра.
38. Психологическая подготовка и способы управления психическими состояниями борцов.
39. Интеллектуальная подготовка и способы повышения интеллектуальной подготовленности борцов.
40. Характеристика профессиональной деятельности тренера по вольной борьбе.
41. Содержание технической подготовки в вольной борьбе.
42. Специально-подготовительные действия борца.
43. Технические действия в стойке (нападение и защита).
44. Технические действия в партере (нападение и защита).
45. Особенности развития скоростно-силовых качеств борца.
46. Значение тактики, ее взаимосвязь с техникой. Обоснование раздела подготовки и проведения технических действий.
47. Способы выведения из равновесия и применение в атакующих действиях.
48. Последовательность освоения приемов в вольной борьбе.
49. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы).
50. Классификация специализированных игр-единоборств.
51. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям вольной борьбы.
52. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов.
53. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.
54. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам.
55. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов.
56. Периоды спортивной тренировки.
57. Построение и содержание тренировочных циклов.
58. Формы и содержание плана подготовки борца.
59. Система и классификация централизованных сборов, их содержание.
60. Способы выведения из равновесия и применение в атакующих действиях.

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов
3 курса дневной формы получения 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 вольной борьбе)»

1. Задачи спортивной тренировки по вольной борьбе.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Структура и содержание перспективного плана спортивного совершенствования борцов вольного стиля.
4. Оперативное планирование и контроль в системе подготовки борцов вольного стиля.
5. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание подготовительного периода.
6. Цикличность спортивной тренировки. Построение и содержание тренировочных циклов.
7. Характеристика типов высшей нервной деятельности. Формы управления психическими состояниями борцов.
8. Формы планирования. Характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования тренировочного процесса по вольной борьбе.
9. Структура учебно-тренировочных занятий. Анализ и корректировка тренировочного процесса в вольной борьбе.
10. Организация соревнований по вольной борьбе. Положение, программа, регламент соревнований.
11. Распределение соревнований в системе подготовки борцов вольного стиля.
12. Критерии комплектования составов сборных команд.
13. Классификация соревнований. Международный календарный план по вольной борьбе.
14. Формы педагогического и медицинского контроля подготовки борцов вольного стиля. Содержание и задачи ЭКО, УМО, ТО.
15. Профессиональные знания, умения, навыки тренера по вольной борьбе.
16. Технология формирования индивидуальных технико-тактических комплексов борцов вольного стиля.
17. Формы контроля соревновательной деятельности борцов. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток.

18. Планирующая документация и организация проведения учебно-тренировочных сборов для непосредственной подготовки к соревнованиям.
19. Исторические сведения о вольной борьбе. Основные даты в развитии вида.
20. Методика обучения детей младшего возраста навыкам единоборства.
21. Формы организации учебно-тренировочных занятий.
22. Формы самоконтроля в системе подготовки борцов вольного стиля.
23. Характеристика и методы повышения кондиционных возможностей борцов вольного стиля.
24. Основные понятия и терминология вольной борьбы.
25. Судейство соревнований по вольной борьбе: содержание борьбы, оценка технических действий. Определение результата схватки. Судейская документация.
26. Особенности подготовки борцов разного возраста и пола в вольной борьбе.
27. Характеристика кустового способа распределения технических действий для обучения и совершенствования бросков разных классификационных групп в вольной борьбе.
28. Методы формирования навыков выполнения сложных технических действий.
29. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов вольного стиля.
30. Специфика занятий по вольной борьбе разных организационных форм и содержания.
31. Средства и методы развития общей и специальной выносливости борцов вольного стиля.
32. Контроль и учет спортивного совершенствования борцов вольного стиля.
33. Моделирование спортивной деятельности. Характеристика «модели чемпиона». Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.
34. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию зала для занятий вольной борьбой.
35. Индивидуальное планирование спортивной подготовки. Формы и содержание индивидуальных планов тренировки.
36. Стратегия и тактика в спортивной борьбе. Классификация тактических действий и их характеристика.
37. Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов вольного стиля.

38. Методика распределения тренировочных заданий и учета нагрузки по объему и интенсивности.
39. Форма и содержание технико-тактических схем ведения схватки по вольной борьбе.
40. Планирование, контроль и коррекция тренировочного процесса по содержанию и нагрузке.
41. Методы повышения координационных способностей борцов вольного стиля.
42. Линейный способ распределения технических действий для обучения и совершенствования в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе.
43. Биомеханический анализ бросков преграждающего действия.
44. Характеристика концентрического способа распределения технических действий в обучении броскам разных классификационных групп в вольной борьбе.
45. Биомеханический анализ бросков вращением. Особенности выполнения броска захватом руки под плечо.
46. Биомеханическая характеристика бросков поднимающе-вращающего действия (захватом ног, передний и задний переворот, через плечи).
47. Варианты подготовки и выполнения бросков прогибом.
48. Характеристика технико-тактических приемов подготовки выполнения бросков в вольной борьбе. Способы выведения из равновесия.
49. Техника борьбы лёжа. Определение понятий: удержание, переворот.
50. Способы переворотов в партере.
51. Характеристика и методика освоения защитных и контратакующих действий в вольной борьбе.
52. Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков прогибом. Тактика применения в схватках.
53. Способы выполнения переворотов накатом.
54. Структура и варианты выполнения переворотов забеганием.
55. Структура и особенности выполнения переворотов переходом.
56. Характеристика разных форм защиты при борьбе в стойке и партере.
57. Методы освоения и совершенствования переводов в партер с захватами одной ноги.
58. Методы освоения и совершенствования переводов в партер с захватом двух ног.
59. Варианты подготовки и выполнения бросков наклоном.
60. Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин в вольной борьбе.

Программные зачетно-экзаменационные требования для студентов
3 курса дневной формы получения 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 вольной борьбе)»

1. Актуальные вопросы развития вольной борьбы
2. Классификация соревнований по вольной борьбе
3. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по вольной борьбе
4. Система отбора и формирование сборных команд городов, областей, Республики Беларусь
5. Цель и задачи многолетнего планирования
6. Тактические приемы подготовки и проведения технических действий
7. История развития вольной борьбы
8. Цель, задачи спортивной тренировки
9. Особенности классификации и терминологии вольной борьбы
10. Методы научных исследований
11. Цель и задачи подготовки в СДЮШОР
12. Определение пригодности к занятиям вольной борьбой (система отбора)
13. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации
14. Определение и виды тактики
15. Организация спортивных соревнований по вольной борьбе. Положение, программа, регламент соревнований
16. Характеристика физического качества «выносливость». Методы развития
17. Общая и специальная физическая подготовка
18. Характеристика физического качества «быстрота». Методы развития
19. Характеристика физического качества «сила». Методы развития
20. Характеристика физического качества «гибкость». Методы развития
21. Манеры ведения схваток по вольной борьбе
22. Последовательность обучения техническим действиям
23. Формирование приемов нападения и защиты
24. Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по вольной борьбе
25. Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе
26. Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их

регулирования

27. Формы и содержание заданий в разных частях урока

28. Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе

29. Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке борцов

30. Характеристика физического качества «ловкость». Методы развития

31. Анализ техники и методика обучения переворота забеганием

32. Анализ техники и методика обучения броска поворотом через плечи (мельница) захватом руки и ноги

33. Анализ техники и методика обучения переворота накатом захватом руки и туловища

34. Анализ техники и методика обучения броска прогибом обратным захватом дальнего бедра

35. Анализ техники и методика обучения уходам с «моста»

36. Анализ техники и методика обучения переворота переходом

37. Анализ техники и методика обучения сваливания скручиванием захватом

руки и шеи

38. Анализ техники и методика обучения перевода рывком с захватом одной ноги

39. Анализ техники и методика обучения сваливания сбиванием захватом двух ног

40. Анализ техники и методика обучения броска наклоном захватом двух ног