

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ И ЭКЗАМЕНАМ  
ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ»**

**(тренерская работа по греко-римской борьбе)**

**Общие основы теории греко-римской борьбы**

Особенности национальных видов единоборств.

История спортивной борьбы.

Спортивная борьба в Республике Беларусь.

Задачи и содержание работы международных федераций по развитию и руководству спортивной борьбой.

Характеристика греко-римской борьбы как системы физического и нравственного воспитания молодежи.

Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы в мире.

Международный календарный план соревнований.

Исторические сведения о греко-римской борьбе.

Основные даты в истории вида.

Основные этапы развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь.

Достижения белорусских борцов на официальных международных соревнованиях.

Тренер как профессиональная квалификация специалиста физической культуры.

Деятельность тренера как совокупность структурных и функциональных компонентов в педагогической системе.

Профессиональные знания, умения и навыки тренера по греко-римской борьбе.

Роль преподавателя в обучении и воспитании спортсменов.

Требования, предъявляемые к тренеру-преподавателю по спортивной борьбе.

Определение и обоснование понятий: классификация, систематика, терминология.

Общая классификация технических действий спортивной борьбы.

Особенности классификации и терминологии спортивной борьбы.

Классификация видов борьбы, спортсменов, технических действий.

Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

Спортивные звания и разряды.

Основные требования и нормативы для присвоения званий и разрядов по видам спортивной борьбы.

Профилактика травматизма при занятиях греко-римской борьбой.

Оборудование зала для занятий греко-римской борьбой.

Санитарно-гигиенические требования.

Самоконтроль и гигиена борца: определение понятия, основные принципы самоконтроля.

Содержание дневника тренировки и самоконтроля.  
Организация занимающихся при обучении техническим действиям.  
Причины травматизма при занятиях спортивной борьбой.  
Инвентарь и оборудование мест занятий по спортивной борьбе.  
Отбор, как составная часть системы подготовки по греко-римской борьбе.  
Критерии отбора и определение пригодности к занятиям греко-римской борьбой.  
Критерии отбора при комплектовании сборных команд.  
Классификация, характер и способы проведения соревнований по спортивной борьбе.  
Основы правил соревнований по греко-римской борьбе.  
Разделы и краткое содержание правил соревнований по греко-римской борьбе.  
Судейство соревнований по греко-римской борьбе: содержание борьбы, оценка технических действий.  
Определение результата схватки.  
Судейская документация.  
Влияние изменений правил соревнований на качество и эффективность борьбы.  
Организация соревнований.  
Положение, программа, регламент соревнований.

### **Формы и средства подготовки по греко-римской борьбе**

Характеристика сторон спортивной тренировки.  
Методы, формы и средства реализации поставленных задач.  
Место общеразвивающих и специальных упражнений в системе подготовки борцов.  
Содержание технической подготовки борца.  
Методическая последовательность освоения приемов, защит и контрприемов.  
Основы страховки и само страховки при занятиях греко-римской борьбой.  
Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков поворотом (через плечи).  
Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков наклоном и тактика применения их в схватках.  
Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением.  
Методика объединения технических действий в стойке.  
Характеристика комбинаций бросков и приёмов в стойке и в партере.  
Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков прогибом. Тактика применения в схватках.  
Методика обучения защитным и контратакующим действиям.  
Анализ техники и методика обучения переворотам.

Назвать 2-3 схемы атакующих действий переворотами в партере из положения сбоку, спереди, сзади атакуемого.

Техника борьбы в партере.

Определение понятий: удержание.

Анализ бросков выведением из равновесия и тактика применения в схватках.

Способы выведения из равновесия рывком, толчком, заведением.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков наклоном.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подворотом.

Анализ техники, методика освоения и совершенствования переворотов скручиванием.

Методы формирования навыков выполнения сложных технических действий и обучения броскам из разных классификационных групп.

Классификация комбинаций приемов и методика обучения сложным технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.

Стратегия и тактика в спортивной борьбе.

Классификация тактических действий и их характеристика.

Взаимосвязь техники и тактики спортивной борьбы.

Тактика подготовки и проведения технических действий спортивной борьбы.

Основные тактические приемы и способы применения.

Обоснование понятий: вызов, угроза, двойной обман, выведение из равновесия.

Тактика ведения схватки в спортивной борьбе.

Группы тактических действий и практическая реализация.

Обоснование тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование.

Манеры ведения схваток.

Характеристика тактики участия в соревнованиях.

Сбор информации (разведка).

Технология составления технико-тактических схем ведения схватки.

Моделирование содержания борьбы с разными соперниками.

Задачи, методы и средства развития силы при подготовке борца.

Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки борцов.

Задачи и средства специальной физической подготовки борцов.

Координационные способности.

Методы и средства развития ловкости борца.

Определение понятия и методика развития взрывной силы у борцов.

Развитие физической работоспособности борца.

Специализированные подвижные игры в процессе подготовки юных борцов.

Методика развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе.

Задачи, средства и методы воспитания выносливости.

Задачи, средства и методы воспитания гибкости в спортивной борьбе.

Характеристика и значение специализированных тестов, применяемых для оценки уровня развития специальной выносливости борцов.

Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов.

Характеристика предстартовых состояний и методы психорегуляции в соревновательной деятельности по вольной борьбе.

Методика развития психологической устойчивости в борьбе.

Методы психологической подготовки и контроля психической устойчивости юных борцов.

Средства и методы психологической подготовки борцов вольного стиля.

Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена.

Требования к уровню интеллектуального развития человека.

Патриотизм как основа идейного и нравственного воспитания спортсмена.

Задачи и пути формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков в системе подготовки борцов вольного стиля.

Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спорта (спортивная этика).

### **Методика обучения**

Задачи, средства и методы обучения техническим действиям.

Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе.

Характеристика метода строго-регламентированного упражнения.

Обоснование применения целостно-конструктивного и расчленённо-конструктивного методов обучения техническим действиям.

Вариативность применения повторного метода в процессе обучения техническим приемам.

Правила дидактики.

Последовательность обучения броскам.

Организационные формы и способы распределения технических действий в процессе обучения и совершенствования.

Особенности выполнения бросков из положения партера. Методика обучения и совершенствования.

Методика выявления и устранения ошибок при освоении технических и тактических действий спортивной борьбы.

Формы организации занимающихся при обучении техническим действиям.

Методика начального обучения в спортивной борьбе.

Особенности занятий с детьми разного возраста.

Специально-подготовительные упражнения и методика применения в процессе освоения технических действий.

Методика обучения способам страховки и самостраховки при занятиях греко-римской борьбой.

Значение подводящих и имитационных упражнений при освоении и совершенствовании сложных технических действий в спортивной борьбе.

Контроль умений и способы исправления ошибок.

Структура, формы и содержание занятий.

Форма и содержание плана-конспекта занятия по вольной борьбе.

Разминка: определение понятия, организационные формы разминки.

Содержание разминки перед тренировочным занятием и в условиях соревновательной деятельности.

Организационные формы и содержание частей разминки борца.

Дозировка и последовательность применяемых упражнений.

Формы и последовательность заданий в основной части занятия.

Характеристика игрового метода тренировки.

Особенности проведения круговой тренировки в спортивной борьбе.

Технико-тактическая подготовка борцов на начальном этапе подготовки.

Содержание и последовательность обучения базовой технике.

Учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия.

Методы и средства совершенствования технико-тактических действий.

Формы и способы реализации тренировочных заданий.

Задачи отдельных частей занятия.

Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам.

Особенности подготовки борцов разного возраста.

Особенности методики обучения и тренировки юношей младшего возраста.

Применение технических средств обучения в занятиях по спортивной борьбе.

Методика применения средств игровых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, регби, гандбол) при проведении занятий по вольной борьбе.

## **Система спортивной тренировки в греко-римской борьбе**

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.

Обосновать задачи спортивной тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца.

Формы реализации основных принципов 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.

Характеристика основных и вспомогательных упражнений как средств спортивной тренировки.

Управление тренировочным процессом

Моделирование спортивной деятельности. Планирование подготовки с учётом модельных характеристик.

Планирующая документация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе.

Содержание месячного рабочего плана учебно-тренировочного процесса.

Режим тренирующегося борца (в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах).

Весовой режим, методы контроля и сгонки веса. Режим дня и питания.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов вольного стиля.

Особенности методики обучения и тренировки юношей среднего возраста.

Обобщенное планирование тренировочного процесса.

Периодизация спортивной тренировки.

Цель, задачи и содержание переходного периода в системе подготовки борцов.

Планирование подготовки в предсоревновательном периоде.

Тренировка борцов высшей квалификации.

Планирование, контроль и коррекция подготовки по содержанию и нагрузке.

Цель, задачи и содержание соревновательного периода подготовки борца.

Задачи и содержание подготовительного периода.

Построение и содержание годичного цикла тренировки по вольной борьбе.

Учет модельных характеристик для конкретизации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе.

Определение объема и интенсивности тренировочных нагрузок борцов.

Методы контроля за технической и тактической подготовкой борца.

Управление соревновательной деятельностью. Классификация соревнований.

Планирование, содержание и вариативность структуры недельного микроцикла тренировки на разных этапах подготовки.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки.

Индивидуальный план тренировки.

Формы контроля.

Планирование тренировочного процесса в соответствии с изменениями в правилах соревнований.

Структура и содержание индивидуального плана тренировки для высококвалифицированных спортсменов.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Методы педагогического контроля в спортивной борьбе.

Моделирование соревновательной деятельности.

Модельные характеристики чемпиона.

Характеристика и методы регуляции предстартовых состояний в соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной коррекции ошибок.

Технология формирования технико-тактического комплекса борца вольного стиля.

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по непосредственной подготовке к соревнованиям.

Внеурочные формы заданий и нетрадиционные средства подготовки.

Медико-биологический контроль соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

### **Организация работы по греко-римской борьбе в системе структурных подразделений Республики Беларусь**

Планирование, контроль и учет многолетней подготовки в системе спортивных школ.

Организационно-методические особенности подготовки борцов в РЦОП.

Особенности учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР.

Система и особенности управления подготовкой юных борцов в спортивных школах.

Организация и планирующая документация учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям.

Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по греко-римской борьбе.

Формы организации секций по греко-римской борьбе по месту жительства.

Организация работы по греко-римской борьбе в высших и средних учебных заведениях.

### **Управление подготовкой борцов высшей квалификации**

Планирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений.

Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности.

Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов подготовки борцов.

Моделирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений.

Управление процессом комплектования и подготовки сборных команд.

Прогнозирование спортивных результатов.

Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации.

Методика повышения интенсивности специальной деятельности борцов.

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках.

Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации.

Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса.

Научные проблемы, методы и технологии исследований в спортивной борьбе.