

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 39 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

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

Минск 2025

УДК 796.81(073)

ББК 75.715Я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.И. Лихач, старший преподаватель 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:

Д.Н. Белявский, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Р.В. Селявко, доцент кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.12.2024 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 5 |
| СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА..... | 9 |
| Раздел I. Общие основы теории вольной борьбы | 9 |
| Тема 1. История развития вольной борьбы | 9 |
| Тема 2. Актуальные направления развития вольной борьбы | 9 |
| Тема 3. Классификация, систематика и терминология вольной борьбы | 10 |
| Тема 4. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по вольной борьбе | 10 |
| Тема 5. Система спортивного отбора в вольной борьбе | 11 |
| Тема 6. Основы соревновательной деятельности в вольной борьбе | 11 |
| Тема 7. Правила спортивных соревнований по вольной борьбе | 11 |
| Тема 8. Меры обеспечения безопасности подготовки борцов | 12 |
| Раздел II. Формы и средства подготовки борцов | 13 |
| Тема 9. Техника и тактика вольной борьбы | 13 |
| Тема 10. Формы и средства физической подготовки борцов | 15 |
| Тема 11. Основы психологической подготовки в вольной борьбе | 15 |
| Раздел III. Методика обучения в вольной борьбе | 16 |
| Тема 12. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям в вольной борьбе..... | 16 |
| Тема 13. Последовательность освоения приемов вольной борьбы. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы) | 17 |
| Тема 14. Организационные формы и содержание разминки борца | 17 |
| Тема 15. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям вольной борьбы | 18 |
| Тема 16. Формы и содержание заданий в занятиях по вольной борьбе..... | 18 |
| Тема 17. Методика начального обучения в вольной борьбе с детьми разного возраста и пола | 19 |
| Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе..... | 20 |
| Тема 18. Структура и содержание занятий по вольной борьбе | 20 |
| Тема 19. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе | 21 |
| Тема 20. Формы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов..... | 22 |
| Раздел V. Система спортивной тренировки в вольной борьбе | 22 |
| Тема 21. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки..... | 22 |
| Тема 22. Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе | 23 |
| Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в вольной борьбе | 25 |
| Тема 23. Технология формирования и совершенствования технико-тактических комплексов борцов..... | 25 |
| Тема 24. Весовой режим борца и восстановительные средства..... | 26 |

| | |
|--|----|
| Тема 25. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности | 26 |
| Раздел VII. Организация работы по вольной борьбе в системе специализированных учебно-спортивных учреждений | 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 системе специализированных учебно-спортивных учреждений | 27 |
| Тема 28. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по вольной борьбе | 28 |
| Тема 29. Организация подготовки судей по вольной борьбе | 29 |
| Раздел VIII. Управление подготовкой борцов высокой квалификации .. | 29 |
| Тема 30. Интенсификация подготовки борцов высокой квалификации | 29 |
| Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки в вольной борьбе | 30 |
| Тема 31. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки борцов | 30 |
| Тема 32. Требования к оборудованию мест спортивных соревнований по вольной борьбе | 31 |
| Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | 31 |
| Тема 33. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | 31 |
| Тема 34. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря | 32 |
| Тема 35. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере | 32 |
| Раздел XI. Антидопинговая политика в современном спорте | 33 |
| Тема 36. Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия | 33 |
| ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 34 |
| Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) | 34 |
| Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)» | 37 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по вольной борьбе)», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющих его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в вольной борьбе;
- оценка знаний истории, теории и методики спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике вольной борьбы;
- оценка подготовленности студента к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям вольной борьбы;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности в вольной борьбе;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки.

Студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития вольной борьбы;
- общие основы теории вольной борьбы;

- средства и методы обучения технике и тактике вольной 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 отбора, основы управления процессом многолетней подготовки борцов;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в вольной борьбе;
- правила спортивных соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по борьбе;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена разной квалификации;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по вольной 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 вольной борьбе;
- условия финансового обеспечения подготовки спортсменов.

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- обучать технике и тактике вольной борьбы;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику вольной борьбы;
- 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 вольной борьбе;

- 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 вольной борьбы;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой технической и тактической подготовки в вольной 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 вольной борьбе)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории вольной борьбы.

Раздел II. Формы и средства подготовки борцов.

Раздел III. Методика обучения в вольной борьбе.

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

Раздел V. Система спортивной тренировки в вольной борьбе.

Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в вольной борьбе.

Раздел VII. Организация работы по вольной борьбе в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.

Раздел VIII. Управление подготовкой борцов высокой квалификации.

Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки в вольной борьбе.

Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Раздел XI. Антидопинговая политика в современном спорте.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система 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:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Тема 1. История развития вольной борьбы

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления и физической подготовки. Возникновение и развитие борьбы как одного из древнейших и популярных народных развлечений.

Классификация национальных видов борьбы народов мира. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Отличительные особенности вольной борьбы. Вольная борьба в дореволюционной России. Развитие вольной борьбы в СССР.

Сведения о развитии вольной борьбы в Республике Беларусь и в мире. Система проведения важнейших спортивных соревнований в мире. Результаты выступлений белорусских спортсменов на официальных чемпионатах мира и Европы. Участники Олимпийских игр и завоеванные медали. Характеристика деятельности Международной федерации борьбы (United World Wrestling). Актуальные проблемы пропаганды и внедрения вольной борьбы в сферу физической культуры и спорта. Эволюция различных направлений национальных видов борьбы разных стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Особенности национальной борьбы белорусов. История развития видов борьбы в Республике Беларусь.

Тема 2. Актуальные направления развития вольной борьбы

Распространение идей развития вольной борьбы и расширение географии видов вольной борьбы в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики вольной борьбы. Организационные формы и методы анализа и совершенствования соревновательной деятельности в стране. Эволюция правил спортивных соревнований и ее влияние на уровень технико-тактической подготовки спортсменов разных стран.

Современные проблемы деятельности международной и республиканской федераций. Вопросы дальнейшего развития видов борьбы в мире. Расширение географии вольной борьбы. Проблемы женской борьбы. Работа республиканской федерации и региональных федераций вольной борьбы. Основные направления работы республиканских, областных и городских федераций. Организация централизованной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Определение тенденции развития вольной борьбы в Республике Беларусь и мире по статистическим данным:

- количество стран, развивающих вольную борьбу;

- количество организаций, клубов, культивирующих вольную борьбу;
- тренерские кадры и система подготовки;
- повышение спортивного мастерства спортсменов;
- анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных спортивных соревнованиях.

Тема 3. Классификация, систематика и терминология вольной борьбы

Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики терминологии вольной борьбы. Требования к построению системы подготовки спортсменов. Особенности работы функциональных систем. Основные признаки и требования к функциональным системам. Систематизация и классификация основополагающей терминологии. Обоснование различных классификаций. Классификация вольной борьбы. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным клубам (обществам). Общая классификация технических действий вольной борьбы. Классификация тактики вольной борьбы. Классификация подвижных игр. Термины и их значение в обучении борьбе.

Обоснование определения технических действий. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические). Требования к формированию определений и понятий. Требования к содержанию определений в соответствии с терминологией, общепринятой в теории и методике спортивной тренировки.

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

Тренер как профессиональная квалификация специалиста в области физической культуры и спорта. Тренер как педагог и воспитатель. Требования к уровню подготовки. 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, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин. Личностные качества тренера: идейно-патриотические и нравственные, общие и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Значение профессиональных компетенций, способностей, организационно-управленческой деятельности в аналитической, научно-исследовательской, физкультурно-оздоровительной работе.

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

Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера по вольной борьбе. Составные компоненты, обуславливающие

становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты.

Тема 5. Система спортивного отбора в вольной борьбе

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки борцов. Понятие одаренности и способностей. Принципы спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки ДЮСШ. Критерии 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 (отбор, одаренность, способности, прогноз, естественность отбора, административные и педагогические меры и др.). Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям вольной борьбой.

Тема 6. Основы соревновательной деятельности в вольной борьбе

Классификация спортивных соревнований. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по вольной борьбе в Республике Беларусь. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация (далее ЕСК) Республики Беларусь и ее роль в развитии вольной 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 вольной борьбе.

Оборудование мест спортивных соревнований (ковер, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит). Требования к местам спортивных соревнований. Права и обязанности участников. Тренеры и представители команд. Судейская коллегия.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Тема 7. Правила спортивных соревнований по вольной борьбе

Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Форма 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.

Тема 8. Меры обеспечения безопасности подготовки борцов

Здоровье занимающихся вольной борьбой как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса 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 здоровья. 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 проведения занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики 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 ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Тема 9. Техника и тактика вольной борьбы

Определение понятий: «техника», «прием», «защита», «техническое действие», «техничко-тактическое действие». Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приемов и защит). 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. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.

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 вольной 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», «переворот», «накат», «разгибание», «ключ», «захват» (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу) и др.

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». 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 вольной борьбе. Разделы тактики вольной 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 вольной 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. 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 вольной борьбе. Требования к уровню развития специальной работоспособности борцов. Развитие физических качеств применительно к специфике техники и тактики вольной 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 в вольной борьбе

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».

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 спортивных соревнований. 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 В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 12. Задачи, средства и методы обучения Техническим действиям в вольной борьбе

Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе. 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 вольной борьбы. Методика освоения ответных действий (защиты и контрприемы)

Учет сложности технических действий по структуре и применению физических усилий при 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 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). 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 вольной 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. Подбор, последовательность и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения. 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 вольной борьбы

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

Освоение специальных упражнений борца. Способы перемещений по коврику. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по коврику: 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. 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 занятиях по вольной борьбе

Варьирование направленностью 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 направленностью 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 физическими упражнениями 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 дозировкой 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 в вольной борьбе с детьми 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 формами 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 девочками. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений. Учет особенностей женского организма. Особенности управления физическим развитием девушек. Подбор упражнений с учетом морфофункциональных отличий.

Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 18. Структура и содержание занятий по вольной 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 вольной 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 вольной 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 продолжительностью и количеством 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 дозировкой 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 координационно-кондиционных 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. 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 заданиями 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. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание. Внеурочные задания, теоретические и практические самостоятельные занятия, зарядка, разминка. Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий как в утренних зарядках, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения. Самостоятельные занятия с использованием средств других видов спорта.

Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 21. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки

Основная цель спортивной тренировки: формирование высокосоввершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов.

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. Вспомогательные задачи спортивной тренировки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств. Воспитание спортсменов в процессе спортивной тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена. Принципы: системного чередования нагрузок и отдыха, 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 спортивной тренировки в вольной борьбе

Средства спортивной тренировки: упражнения (основные и вспомогательные).

Методы спортивной тренировки – способы варьирования упражнениями.

Формы и содержание заданий в разных видах 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 вольной борьбе. 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 дозировкой 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 спортивной 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 (ТТД) на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения их 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.

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 вольной борьбе. Тренированность и перетренированность. Методы их определения. «Спортивная форма» борца.

Раздел VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ВОЛЬНОЙ 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 вольной борьбе. 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 энерготраты 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 способы снижения веса. Правила использования бани для экстренной сгонки веса. Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания, режим дня.

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 ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

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. 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, пола и уровня подготовленности.

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

Цели, задачи многолетней подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) и детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). 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 республиканских центрах олимпийской подготовки (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. Отбор в группы РЦОП по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора. Тренерско-преподавательский состав РЦОП. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров.

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов в РЦОП. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения. Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль

влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в РЦОП и национальной команде Республики Беларусь по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач. Составление планов-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. 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 вольной борьбе

Система отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Особенности 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 принятия решения по отбору кандидатур. Особенности организации подготовки сборных команд. Система отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе отбора. Этапы отбора (позаэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии 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 Беларусь 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 вольной 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 небольшим преимуществом). Победа с минимальным преимуществом. Оценка приемов. Овладение 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 прямым выбыванием после одного или двух поражений, с выбыванием и дополнительными схватками для борцов, проигравших финалистам или полуфиналистам;

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 30. Интенсификация подготовки борцов высокой 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 средствами тренировки и восстановления.

Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 31. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки борцов

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий вольной 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 ковров и крепления покрывала ковра. Спортивная форма борца. Требования к качеству изготовления. Требования правил спортивных соревнований к форме борца.

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 вольной борьбе. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий вольной борьбы и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Тема 32. Требования к оборудованию мест спортивных соревнований по вольной борьбе

Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые Международной федерацией борьбы (United World Wrestling). Спортивное оборудование и инвентарь мест проведения спортивных соревнований по вольной борьбе. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло.

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 вольной борьбе.

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

Раздел X. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 33. 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 34. 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.

Тема 35. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях

спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

РАЗДЕЛ XI. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Тема 36. Процедура допинг-контроля.

Нарушения антидопинговых правил и их последствия

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Тренинг «Личная ответственность спортсмена и персонала».

Ответственность за применение допинга в законодательстве Республики Беларусь и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между Всемирным антидопинговым агентством и органами уголовного преследования.

Особенности международно-правовой и национальной систем противодействия допингу в спорте.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности

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

(тренерская работа по вольной борьбе)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|--------------|-----------|---|
| I | 1 | История развития вольной борьбы |
| I | 2 | Актуальные направления развития вольной борьбы |
| I | 3 | Особенности классификации и терминологии вольной борьбы |
| I | 4 | Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по вольной борьбе |
| I | 5 | Система спортивного отбора в вольной борьбе |
| I | 6 | Классификация спортивных соревнований по вольной борьбе |
| I | 7 | Организация спортивных соревнований по вольной борьбе. Положение, программа, регламент спортивных соревнований |
| I | 7 | Состав и обязанности судейской коллегии при проведении спортивных соревнований по вольной борьбе |
| I, VII | 7, 29 | Судейство спортивных соревнований по вольной борьбе: содержание борьбы, оценка технических действий |
| I | 8 | Методы и формы обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбой |
| II | 9 | Тактические приемы подготовки и проведения технических действий в вольной борьбе |
| II | 9 | Определение и виды тактики в вольной борьбе |
| II | 9 | Манеры ведения схваток в вольной борьбе |
| II | 9 | Тактика подготовки и участия в спортивных соревнованиях по вольной борьбе |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения переводу рывком захватом двух ног |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения переводу нырком под руку захватом двух ног |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения переводу вращением (вертушкой) |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом руки и шеи |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску подворотом захватом руки и туловища |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску наклоном захватом двух ног |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску наклоном захватом туловища и ноги |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску поворотом через плечи (мельница) |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску прогибом захватом руки и туловища |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|--------------|-----------|--|
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску вращением |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения сваливанию сбиванием захватом двух ног |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения сваливанию сбиванием захватом руки и туловища |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения сваливанию скручиванием захватом шеи с плечом |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения перевороту скручиванием захватом рук сбоку |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения перевороту переходом |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения перевороту разгибанием обратным захватом дальнего бедра |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения перевороту скрестным захватом голеней |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения перевороту накатом захватом туловища |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения броску прогибом обратным захватом дальнего бедра |
| II | 9, 13 | Анализ техники и методика обучения удержаниям в партере |
| II | 10 | Характеристика физического качества «гибкость», методы и средства ее развития в вольной борьбе |
| II | 10 | Характеристика физического качества «сила», методы и средства ее развития в вольной борьбе |
| II | 10 | Характеристика физического качества «быстрота», методы и средства ее развития в вольной борьбе |
| II | 10 | Характеристика физического качества «выносливость», методы и средства ее развития в вольной борьбе |
| II | 10 | Характеристика физического качества «ловкость», методы и средства ее развития в вольной борьбе |
| II, VI | 11, 25 | Характеристика предстартовых состояний спортсмена и методика их регулирования в вольной борьбе |
| III | 12 | Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе. Определение понятий: «знание», «умение», «навык» |
| III | 13 | Последовательность обучения техническим действиям в вольной борьбе |
| III | 14 | Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях по вольной 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 учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе |
| III | 17 | Методика начального обучения в вольной борьбе с детьми разного возраста и пола |
| IV | 18, 19 | Структура и содержание тренировочных занятий по вольной борьбе |
| IV | 20 | Общая и специальная физическая подготовка в вольной борьбе |
| V | 21 | Цель и задачи спортивной тренировки в вольной борьбе |
| V | 22 | Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе |
| VI | 23 | Формирование приемов нападения и защиты в вольной борьбе |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|----------------------|-------------------|--|
| VI | 24 | Весовой режим борца вольного стиля |
| VII | 26 | Цель и задачи многолетнего планирования в вольной борьбе |
| VII | 27 | Цель и задачи подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по вольной борьбе |
| VII | 28 | Система отбора и формирование сборных команд городов, областей, Республики Беларусь в вольной борьбе |
| VIII | 30 | Интенсификация подготовки спортсменов высокой квалификации в вольной борьбе |
| IX | 31 | Материально-техническое обеспечение процесса подготовки по вольной борьбе |
| IX | 32 | Требования к оборудованию мест спортивных соревнований по вольной борьбе |
| IX | 33, 34, 35 | Организация работы в спортивно-оздоровительном лагере |
| IX | 36 | Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия |

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

по направлению специальности

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

(тренировочная работа по вольной борьбе)»

| Баллы | Показатели оценки |
|----------------|--|
| 10 (десять) | <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; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (вольная борьба), в проблемных вопросах профессиональной деятельности, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 9 (девять) | <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; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (вольная борьба), а также в проблемных вопросах профессиональной деятельности; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 8 (восемь) | <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; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (вольная борьба); – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 7 (семь) | <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 (вольная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; |

| Баллы | Показатели оценки |
|--------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – способность самостоятельно решать проблемные задачи в профессиональной деятельности; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 6 (шесть) | <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; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (вольная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 5 (пять) | <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; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (вольная борьба), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 4 (четыре) | <ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы 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 (вольная борьба), профессиональной деятельности; – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 3 (три) | <ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы 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 (вольная борьба), профессиональной деятельности; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 2 (два) | <ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию как в области избранного вида спорта (вольная борьба), так и в виде профессиональной деятельности; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента |
| 1 (один) | отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа |

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Составители:

Лихач Андрей Иванович,
Просецкий Александр Сергеевич

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *В. А. Гошко*

Подписано в печать 15.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 2,20. Тираж 15 экз. Заказ 58.

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.