Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК,  и.о. проректора по учебной работе  канд. пед. наук. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «21» июня 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(греко-римская борьба)»**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «21» июня 2022 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, канд. пед. наук., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «21» июня 2022 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10,  «16» июня 2022 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «16» июня 2022 г. |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

А.Н. Абульханов, доцент, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.С. Перевицкий, доцент, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Е.М. Андреянова, ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

А.Н. Фураев к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.И. Зулаев к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |
| 05.012 | Тренер-преподаватель | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н | **Т-П** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2 - Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-5 - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

ОПК-6 - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-8 - Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.

ОПК-9 - Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК-10 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

ОПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ОПК-12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.

ОПК-13 - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-14 - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.

ОПК-15 - Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-16 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ОПК-17 - Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

ОПК-18 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-19 - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** средства и методы повышения своего спортивного мастерства; сущность и социальную значимость своей профессии; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7.2. Умеет** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7.3. Имеет опыт** совершенствования своего спортивного мастерства; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и греко-римской борьбы на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-1.1.** **Знает** историю и современное состояние греко-римской борьбы, ее место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; положения теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по греко-римской борьбе; систему оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся греко-римской борьбой; содержание и технику комплексного контроля и учета в спортивной подготовке борцов; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации.  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия физической культурой и спортом в рамках сферы образования.  **ОПК-1.3.** **Имеет опыт** планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки; планирования занятий физической культурой и спортом в рамках образования; составления индивидуального календаря спортивных соревнований по греко-римской борьбе; периодического и текущего контроля результатов исполнения индивидуальных планов спортивной подготовки борцов; анализа показателей самоконтроля борцов; анализа результатов выступлений борцов в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **Т-П**  **A/02.6** Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией. | **ОПК-2.1.** **Знает** методики спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, задатки, способности, связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки; значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность «спортивной ориентации»; методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации; порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; порядок отбора занимающихся в спортивную команду; теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в греко-римской борьбе.  **ОПК-2.2.** **Умеет** выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; реализовывать систему отбора в греко-римской борьбе; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий греко-римской борьбой; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в греко-римской борьбе по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам).  **ОПК-2.3**. **Имеет опыт** проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; проведения тестирования подготовленности занимающихся; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; организации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды по греко-римской борьбе. |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий с борцами; технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения; технологии профессионального спортивного совершенствования в греко-римской борьбе; приемы и способы рациональной техники упражнений при выполнении комплексов по специальной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; средства спортивной тренировки борцов и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы техники упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по греко-римской борьбе; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения тренировочных занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; объяснять технику выполнения упражнений; демонстрировать приемы и способы рациональной техники упражнений при выполнении комплексов по специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения специальных упражнений; использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в греко-римской борьбе.  **ОПК-3.3.** **Имеет опыт** проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применения методики обучения и совершенствования техники выполнения специальных и соревновательных упражнений;  проведения тренировочных занятий с борцами, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности в греко-римской борьбе, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности борцов; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом особенностей греко-римской борьбы; подбора методов тренировки с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий борцов; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; методики развития физических качеств средствами греко-римской борьбы; комплексы упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); различные формы проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; методики оценки развития физических качеств и функциональных возможностей борцов; методики контроля развития физических качеств борцов при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; методики контроля физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и занятий по физической культуре, типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; методы стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся.  **ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой греко-римской борьбы; разрабатывать комплексы по общефизической подготовке борцов (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей борцов; осуществлять контроль и анализ функциональных возможностей спортсменов и обучающихся; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формировать у занимающихся состояние готовности к соревнованиям, самонастройку, сосредоточение внимания и мобилизации; осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности.  **ОПК-4.3. Имеет опыт** подбораметодик на развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта «греко-римская борьба»; выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; оценки развития физических качеств и функциональных возможностей борцов; контроля развития физических качеств борцов при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; контроля физического, функционального и психического состояния спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностики типичных симптомов перетренированности и перенапряжения; использования системы методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **Т-П**  **A/05.6** Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях. | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в греко-римской борьбе; технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных упражнений в греко-римской борьбе; цель, задачи и содержание курса по греко-римской борьбе; программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе; специфику деятельности специалиста по греко-римской борьбе в различных сферах физической культуры и спорта; характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; средства и методы технической и тактической подготовки в греко-римской борьбе; технологии спортивной тренировки в греко-римской борьбе; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по греко-римской борьбе; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по греко-римской борьбе; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по греко-римской борьбе, и физкультурных мероприятий; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований; основные направления физкультурной деятельности, особенности организации и проведения физкультурных мероприятий; требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.  **ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в греко-римской борьбе со спортсменами различной квалификации; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; использовать в своей деятельности терминологию греко-римской борьбы; анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по греко-римской борьбе с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по греко-римской борьбе в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства греко-римской борьбы с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по греко-римской борьбе; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении упражнений, определять их причины, индивидуализировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов и обучающихся; применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды по греко-римской борьбе; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям и физкультурным мероприятиям; планировать и организовывать подготовку физкультурных мероприятий; анализировать результаты соревновательной деятельности для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.  **ОПК–5.3. Имеет опыт** организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в греко-римской борьбе со спортсменами различной квалификации; выполнения и демонстрации основных двигательных действий; проведения тренировочных занятий с борцами, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности в греко-римской борьбе, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности борцов; проведения занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой подготовительных и специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды по греко-римской борьбе; проведения тренировочных занятий по греко-римской борьбе по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, в том числе процедур допинг-контроля; планирования и организации подготовки физкультурных мероприятий; анализа соревновательной деятельности и ее результатов для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях. |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-6.1. Знает** основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся; ценностные основы взаимодействия и общения, ценности физической культуры и спорта, этики (в т.ч., спортивной этики, концепции Олимпизма); основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.  **ОПК-6.2. Умеет** решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-6.3. Имеет опыт** воспитания у спортсменов личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения во время занятий физической культурой и спортом; анализа педагогических ситуаций, определения причин их возникновения и способы их решения; определения интересов и потребностей занимающихся, показывать роль и значение изучаемого материала, выполняемой деятельности в реализации личных планов; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-7 | **Т-П**  **A/06.6** Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения. | **ОПК-7.1. Знает** роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни; теоретические основы организации физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий; передовой опыт физкультурно-спортивной деятельности; основные направления физкультурно-спортивной деятельности, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; способы и методы пропаганды здорового образа жизни.  **ОПК-7.2. Умеет** проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; планировать проведение физкультурно-спортивных мероприятий; разрабатывать программу физкультурно-спортивных мероприятий; собирать и анализировать информацию в области физкультурно-спортивной деятельности; изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; использовать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей; осуществлять анализ организации физкультурно-спортивной деятельности, подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; пропагандировать среди населения различные формы занятий как фактора здорового образа жизни и активного отдыха.  **ОПК-7.3. Имеет опыт** формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; составления программы проведения физкультурно-спортивного мероприятия с учетом его целей и задач; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-спортивных мероприятий; изучения и обобщения передового спортивного опыта физкультурно-спортивной деятельности; оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности; нормирования нагрузки с учетом возраста и пола занимающихся при организации и проведении занятий с целью рекреации и формирования навыков здорового образа жизни; пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха. |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-8.1.** **Знает** содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в греко-римской борьбе; антидопинговые правила; методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; программу спортивной подготовки по греко-римской борьбе; особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по греко-римской борьбе; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по греко-римской борьбе; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; принципы и методы организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.2.** **Умеет** определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в греко-римской борьбе; координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях; организовывать психологическую поддержку спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.3. Имеет опыт** информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в греко-римской борьбе; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологической поддержки занимающегося в период соревнований; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедуру допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период. |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-9.1. Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы; результаты соревновательной деятельности, достигнутые спортсменами спортивной сборной команды РФ по греко-римской борьбе; технологии профессионального спортивного совершенствования в греко-римской борьбе; адаптацию и закономерности ее формирования у спортсменов и обучающихся при различных нагрузках; программу спортивной подготовки по греко-римской борьбе; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной подготовки в греко-римской борьбе; модельные характеристики подготовленности борцов и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации; индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зону поддержания высших спортивных результатов занимающегося; показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося; приемы и методы восстановления спортсменов и обучающихся после физических нагрузок; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по греко-римской борьбе; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований по греко-римской борьбе; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией.  **ОПК-9.2.** **Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в греко-римской борьбе; определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося; производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании; формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности; использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ по греко-римской борьбе, на включение в состав спортивных сборных команд РФ по греко-римской борьбе; использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося; вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния спортсмена и обучающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося; оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании; производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании.  **ОПК-9.3. Имеет опыт** анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в греко-римской борьбе; моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям; выбора тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологическая поддержка занимающегося в период соревнований; анализа и разбора с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников; анализа эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной команды. |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по греко-римской борьбе; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности, правила техники безопасности при их выполнении; методики обучения технике упражнений в греко-римской борьбе, правила техники безопасности при их выполнении; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по греко-римской борьбе; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по греко-римской борьбе; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по греко-римской борьбе.  **ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности; обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по греко-римской борьбе; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.  **ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по греко-римской борьбе; измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по греко-римской борьбе; обеспечения безопасности при проведении учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | **ОПК-11.1. Знает** нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения.  **ОПК-11.2. Умеет** планировать и проводить антидопинговые мероприятия; осуществлять работу с выбранной целевой аудиторией; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств; представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам.  **ОПК-11.3. Имеет опыт** проведения работы по предотвращению применения допинга; подготовки и проведения информационных антидопинговых мероприятий, способствующих раскрытию, сдерживанию и предотвращению случаев применения допинга в спорте; выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля; обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности; проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств. |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов; средства и методы диагностики уровня физического развития, физической подготовленности борцов и их функционального состояния; методики педагогического контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности борцов; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в греко-римской борьбе; содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов; методики медико-биологического тестирования, психодиагностики и психокоррекции спортсмена.  **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, интерпретировать результаты контроля; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, динамометрию; использовать систему нормативов и методики контроля физической и технической подготовленности занимающихся греко-римской борьбой; использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся греко-римской борьбой; анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося греко-римской борьбой; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду.  **ОПК-12.3. Имеет опыт** контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов; проведения антропометрических исследований; проведения тестирования различных сторон подготовленности занимающихся греко-римской борьбой; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля борцов; мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. |
| ОПК-13 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в греко-римской борьбе; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; методики педагогического, медико-биологического и психологического тестирования; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности.  **ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в греко-римской борьбе; использовать результаты педагогических, психологических и медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок индивида и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; нормировать, осуществлять контроль и коррекцию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации; использовать и модифицировать системы показателей для контроля, оценки и коррекции тренировочного процесса в греко-римской борьбе; использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в греко-римской борьбе; нормирования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок в греко-римской борьбе; анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки борцов; анализа и обобщение контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, контроль коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению. | **ОПК-14.1. Знает** функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности; нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; способы убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества участников в процессе спортивной подготовки; этику деловой переписки и делового общения.  **ОПК-14.2. Умеет** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации; соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; организовывать взаимодействие и взаимообмен данными тренеров, специалистов по подготовке спортсменов спортивной команды в тренировочном и соревновательном процессе; взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального спортивного сообщества, родителями (законными представителями) занимающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных занимающихся и (или) тренировочной группы с соблюдением норм профессиональной этики; вести деловую переписку и деловое общение.  **ОПК-14.3. Имеет опыт** организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования; соблюдения нравственных и этических норм в процессе коммуникации; организации работы тренерского состава спортивной команды, взаимодействия тренеров и специалистов спортивной команды по подготовке спортивной команды; организации взаимодействия специалистов по антидопинговому обеспечению с работниками системы спортивной подготовки; деловой переписки и делового общения. |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования; актуальные направления научных исследований в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования; критерии оценки эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования; роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; методы сбора, систематизации и статистической обработки информации; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; порядок составления и оформления научной работы, научной статьи, правила цитирования.  **ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования; проводить экспериментальные исследования по апробации разработанных методик; использовать апробированные методики, проводить обследования и определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающихся; самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в греко-римской борьбе; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования; применять методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в греко-римской борьбе; интерпретировать результаты собственных исследований в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования.  **ОПК-15.3. Имеет опыт** проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки борцов и в сфере образования; проведения экспериментальных исследований по апробации разработанных методик; использования методик по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых – средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; положения хартии международной олимпийской организации; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по греко-римской борьбе; правила вида спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; нормативные требования к планированию спортивной подготовки по греко-римской борьбе; нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития греко-римской борьбы; локальные нормативные акты спортивной федерации, профессионального спортивного клуба по греко-римской борьбе в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям; основы российского и международного антидопингового законодательства.  **ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; использовать нормативно-правовые документы в различных видах (формах) физкультурно-спортивной деятельности; вести отчетную документацию по отбору занимающихся на различных этапах спортивной подготовки; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе; оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.  **ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм в профессиональной деятельности; оформления тренировочной документации на различных этапах спортивной подготовки согласно нормативно-правовым документам; подготовки заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по греко-римской борьбе, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе; характеристику соревнований по греко-римской борьбе; правила и судейство соревнований по греко-римской борьбе; материально-техническое обеспечение соревнований по греко-римской борьбе; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по греко-римской борьбе; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; антидопинговые правила; содержание календаря спортивных соревнований; состав участников спортивного соревнования, состав главной судейской коллегии по греко-римской борьбе и функции спортивных судей, положение или регламент и программу спортивных соревнований, правила проведения жеребьевки участников спортивного соревнования; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; виды и организацию соревнований по греко-римской борьбе.  **ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по греко-римской борьбе и осуществлять их судейство; составлять положение о соревновании, смету расходов, отчеты и т.п.; обеспечивать очередность выхода участников спортивного соревнования согласно стартовому протоколу или программе спортивного соревнования; обеспечивать информационное взаимодействие между участниками и организаторами спортивного соревнования; информировать участников спортивного соревнования об организационных вопросах спортивного соревнования; проводить жеребьевку участников спортивного соревнования; пользоваться контроль-измерительными приборами; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по греко-римской борьбе; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.  **ОПК-17.3. Имеет опыт** организации и судейства соревнований по греко-римской борьбе; разработки по мере необходимости документации для проведения соревнований: подготовки положения о соревновании, составление программы спортивного соревнования, составление сметы расходов и т.п.; участия в судействе спортивных соревнований по греко-римской борьбе; контроля прохождения спортсменом формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур. |
| ОПК-18 | **Т**  **E/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности. | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации; локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; основные источники и методы поиска информации, необходимой для разработки программно-методического обеспечения; возможности использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по сопровождению подготовки спортсменов, включая современные методы и инновационные технологии.  **ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; вести учебную, плановую документацию, документацию спортивного зала на бумажных и электронных носителях; планировать содержание методического обеспечения подготовки спортсменов; использовать информационно-коммуникационные технологии для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформлять и представлять методические материалы по обеспечению подготовки спортсменов; анализировать занятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками; формировать базу новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью по греко-римской борьбе.  **ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; ведения документацией, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы; планирования содержания методического обеспечения подготовки спортсменов; использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформления и представления методического материала по обеспечению подготовки спортсменов; посещения и анализа занятий, проводимых педагогическими работниками. |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | **ОПК-19.1. Знает** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в греко-римской борьбе; требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для занятий физической культурой и спортом; нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий по греко-римской борьбе, занятий физической культурой, спортивных соревнований по греко-римской борьбе и физкультурных мероприятий; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудования в процессе занятий физической культурой и спортом; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.  **ОПК-19.2. Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в греко-римской борьбе и использовать их для решения поставленных задач; выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях физической культурой и спортом, соревнованиях по греко-римской борьбе и физкультурных мероприятиях; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.  **ОПК-19.3. Имеет опыт** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в греко-римской борьбе; составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря; выявления неисправности спортивных объектов и инвентаря. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 1656 часов (46 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-9 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: во 2, 4, 6, 8 семестрах – экзамен, в 1, 3, 5, 7 семестрах – зачет (очная форма обучения), во 2, 4, 6, 8, 9 семестрах – экзамен, в 1, 3, 5, 7 семестрах – зачет (заочная форма обучения). Курсовая работа – зачет с оценкой в 6 семестре (очная форма обучения), в 8 семестре (заочная форма обучения).

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **622** | **72** | **78** | **108** | **96** | **54** | **96** | **54** | **64** |
| В том числе:  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 184 | 24 | 18 | 36 | 24 | 18 | 24 | 18 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*  Семинары | | 98 | 14 | 10 | 10 | 16 | 12 | 12 | 6 | 18 |
| Методические занятия, практические занятия, учебная практика | | 340 | 34 | 50 | 62 | 56 | 24 | 60 | 30 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1034** | **108** | **174** | **180** | **120** | **90** | **120** | **90** | **152** |
| *В том числе подготовка к экзамену* | | *72* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** | **216** | **144** | **216** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **6** | **4** | **6** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **32** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **184** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + | + |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **216** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Общие вопросы теории греко-римской борьбы | Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы. История возникновения и современное состояние спортивной борьбы: греко-римской, вольной, дзюдо, самбо. Терминология греко-римской борьбы. Влияние занятий борьбой на организм занимающихся.  Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Регулирование собственного веса.  Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся.  Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. Антидопинговые правила. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. Организация и проведение тренировочных мероприятий (сборов), показательных выступлений и народных состязаний. |
| 2 | Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки | Характеристика объективных (тренировочных) и субъективных (внетренировочных) факторов подготовки борцов на этапах многолетней подготовки. Компетенции тренера, правовые основы. |
| 2.1 | Теоретические основы обучения греко-римской борьбе | Характеристика этапов многолетней подготовки. Цели и задачи. Формирование мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка. Средства и методы тренировки. Теоретические аспекты подготовки в зависимости от возраста и квалификации борцов (режим, питание, сгонка веса, правила соревнований, гигиена, предупреждение травм, основы планирования подготовки и др.) Биомеханическая основа техники. Специальная физическая подготовка – основа технической подготовки.  Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях греко-римской борьбой. Предупреждение и исправление ошибок. Учет анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Характеристика залов для занятий греко-римской борьбой. Перечень необходимого оборудования. Причины травматизма при занятиях греко-римской борьбой. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. Первая помощь при получении травм. Характеристика соревнований. Организация соревнований. Информированность соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила вида спорта. Антидопинговые правила. |
| 2.2 | Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов | Характеристика и основы методики развития общих и специальных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, специальных качеств). Методика развития двигательных качеств, учет возрастных особенностей. Перенос качеств. Характеристика соревновательных, специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений в греко-римской борьбе. Биомеханическая основа техники. Специальная физическая подготовка – основа технической подготовки.  Техническая подготовка борца, методика обучения приемам, индивидуализация технической подготовки на этапах многолетней подготовки. Тактика борца. Интегральная подготовка борца, роль соревнований. |
| 2.3 | Управление процессом совершенствования мастерства борцов | Планирование занятий в микро, мезо и макроциклах. Учёт и контроль. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Формы организации и содержание занятий. Регулирование веса спортсмена-борца, сгонка веса. |
| 3 | НИРС | Виды научных работ. Источники информации и их обработка. Организация и проведение педагогического эксперимента. Оформление и защита научных работ. |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего часов |
| Л | С | ПЗ | СРС |
| 1. | Общие вопросы теории греко-римской борьбы | 44 | 20 | 26 | 260 | 350 |
| 2. | Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки | 14 | 8 | 10 | 50 | 82 |
| 2.1 | Теоретические основы обучения греко-римской борьбе | 40 | 24 | 6 | 110 | 180 |
| 2.2 | Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов | 44 | 22 | 210 | 264 | 540 |
| 2.3 | Управление процессом совершенствования мастерства борцов | 22 | 14 | 22 | 134 | 192 |
| 3 | НИРС | 20 | 10 | 66 | 216 | 312 |
| **Итого:** | | **184** | **98** | **340** | **1034** | **1656** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего часов |
| Л | СЗ | ПЗ | СРС |
| 1. | Общие вопросы теории греко-римской борьбы | 6 | 2 | 6 | 396 | 410 |
| 2. | Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки | 4 | 2 | 4 | 178 | 188 |
| 2.1 | Теоретические основы обучения греко-римской борьбе | 6 | 4 | 2 | 164 | 176 |
| 2.2 | Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов | 8 | 4 | 58 | 400 | 470 |
| 2.3 | Управление процессом совершенствования мастерства борцов | 4 | 2 | 2 | 184 | 192 |
| 3 | НИРС | 8 | 2 | 48 | 162 | 220 |
| **Итого:** | | **36** | **16** | **120** | **1484** | **1656** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1 Основная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Абульханов, А. Н.   Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля : учебное пособие / А. Н. Абульханов ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - 179 с. : ил. - Библиогр.: с. 176-179. - 264.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 100 | - |
|  | Абульханов, А. Н.   Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля : учебное пособие / А. Н. Абульханов ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 176-179. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. - Москва : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. - 254 с. : ил. - Библиогр.: с. 248-252. - ISBN 5-94299-049-2 | 9 | - |
|  | Апойко, Р. Н. Греко-римская борьба : учебное пособие / Р. Н. Апойко, С. В. Коваленко, А. В. Шевцов ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2012. - 136 с. - Библиогр.: с. 135-136. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/454804](https://urait.ru/bcode/454804%20) (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Крикуха, Ю. Ю. Технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 136 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/65038.html](http://www.iprbookshop.ru/65038.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Крикуха Ю. А. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов : учебное пособие / Ю. А. Крикуха, Г. М. Грузных ; СибГАФК. - Омск, 1999. - 72 с. : табл. - Библиогр.: с. 39-41. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Грузных Г. М. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе : учебное пособие / Г. М. Грузных ; ОГИФК. - Омск, 1990. - 72 с. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики. - Ростов на Дону : Феникс, 2004. - 796 с. : ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Библиогр.: с. 776-787. - ISBN 5-222-04987-6 : 698.88. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 25 | - |
|  | Греко-римская борьба : программа ... для [ДЮСШ, СДЮСШ олимпийского резерва]. - Москва : Советский спорт, 2004. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-267. - ISBN 5-85009-916-6 : 168.96: 142.24. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 12 | - |
|  | Абульханова, М. В. Компоненты структуры двигательных способностей и условия их формирования в спортивной борьбе : монография / М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2013. - 135 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-135. - ISBN 978-5-900871-87-5. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 150 | - |
|  | Воробьев, В. А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы : монография / В. А. Воробьев. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2008. - Библиогр.: с. 90-103. - ISBN 5-91021-009-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Абульханова, М. В. Компоненты структуры двигательных способностей и условия их формирования в спортивной борьбе : монография / М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 150 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/65035.html](http://www.iprbookshop.ru/65035.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>
14. Объединённый мир борьбы <https://unitedworldwrestling.org/>
15. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**
    1. **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного зала борьбы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 2 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения** | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Доска информационная | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 7. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 8. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 9. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 12. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 13. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 14. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 15. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 16. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 5 |

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) выступлений ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по спортивной борьбе с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта*

*(греко-римская борьба)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта

(греко-римская борьба)

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «16» июня 2022 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2022 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 |  | Знает средства и методы направленные на поддержание своей физической подготовленности **(отвечает на зачете, экзамене, индивидуальном опросе, коллоквиуме, защищает реферат, проходит тестирование).**  Знает основы контроля и анализа своего уровня физической подготовленности **(отвечает на зачете, экзамене, индивидуальном опросе, коллоквиуме, проходит тестирование).** |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Планирует, учитывает и анализирует результаты занятий физической культуры и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования **(составляет тренировочный план для групп ССМ в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла; защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **Т-П**  **A/02.6** Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией. | Знает теоретические аспекты проведения спортивного отбора, спортивной ориентации в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы проведения занятий по физической культуре и спорту в сфере спортивной подготовки, сфере образования **(защищает реферат, отвечает на коллоквиуме, индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов **(разрабатывает план-конспект занятия по ОФП и СФП в составе плана-конспекта).** |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы развития физических качеств и факторы повышающие функциональные возможности спортсменов и обучающихся,  современные технологии психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся **(разрабатывает план-конспект занятия по ОФП).** |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **Т-П**  **A/05.6** Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях. | Знает различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; правила прохождения формальных процедур для обеспечения участия спортсменов и обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации **(разрабатывает план-конспект занятия проводимого с целью обучения приемам греко-римской борьбы).** |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает особенности ведения воспитательной работы с занимающимися физической культурой и спортом **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-7 | **Т-П**  **A/06.6** Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения. | Знает приемы и способы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности; способы и методы пропаганды здорового образа жизни **(защищает реферат, отвечает на коллоквиуме, экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает методику анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения тренировочного занятий и соревнований **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете).** |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | Знает методики контроля, измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиум, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-13 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе полученных результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля;методики контроля воспитательной работы **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению. | Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности с соблюдением профессиональной этики **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиум, зачете и экзамене).** |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | Знает средства, методы и технологию организации научного исследования, способы обработки результатов исследования и анализа полученных данных **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, защищает реферата и курсовую работу, проходит тестирование).** |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Ориентируется в нормативных правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает правила и судейство спортивных соревнований; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения спортивных соревнований **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Планирует спортивные соревнования **(составляет положение о соревнованиях).** |
| ОПК-18 | **Т**  **E/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности. | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме).** |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете).** |

1. **Типовые задания:**
2. ***Вопросы для зачета:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

1. Профессия тренера по греко-римской борьбе: объем занятий, умений, навыков; требования к тренеру.
2. Греко-римская борьба как учебный предмет, его содержание. Место греко-римской борьбы в системе спорта. Социальные функции борьбы.
3. Классификация, систематика, терминология. Основные принципы построения классификаций. Искусственные и естественные классификации.
4. Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.
5. Возникновение и этапы развития спортивной борьбы. Греко-римская борьба в программе Олимпийский игр.
6. Федерация греко-римской борьбы России. Участие советских и российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7. Создание Международной федерации любительской борьбы и ее значение. Профессиональная и любительская борьба в России. Русские борцы на международных чемпионатах и Олимпийских играх.
8. Развитие греко-римской борьбы в СССР. Национальные виды борьбы и их значение для развития греко-римской борьбы.
9. Эволюция правил вида спорта «спортивная борьба». Последние изменения в правилах вида спорта.
10. Основные разделы правил вида спорта «спортивная борьба». Антидопинговые правила.
11. Причины и профилактика травматизма. Страховка и самостраховка. Врачебный контроль.
12. Санитарно-гигиенические нормы и требования к занимающимся и местам занятий**.**
13. Применение дидактических принципов при обучении греко-римской борьбе.
14. Определение и общая характеристика техники греко-римской борьбы; ее взаимосвязь с другими сторонами подготовленности борца.
15. Методика овладения базовой техникой греко-римской борьбы.
16. Структура процесса обучения отдельному атакующему действию.
17. Средства и методы обучения в греко-римской борьбе.
18. Способы измерения уровня технической подготовленности борцов.
19. Физические качества борца и их определения.
20. Ловкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
21. Выносливость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
22. Гибкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
23. Быстрота, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
24. Сила, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
25. Наука о спортивной борьбе, ее функции и задачи.
26. Противоречия в науке как основа постановки проблем.
27. Объект и предмет науки в области борьбы. Представление о параметрах и переменных.
28. Место гипотезы в научно-исследовательской работе студентов.
29. Технология проведения научно-исследовательской работы студентов.

**2 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Система подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки.
3. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в ТГ 1-2.
4. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки.
5. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
6. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
7. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
8. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность технической подготовки и особенности ее формирования на различных этапах подготовки борца.
9. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.
10. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
11. Формирование индивидуальной техники борца на основе базовой технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
12. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
13. Подбор упражнений из видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
14. Контроль процесса овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
15. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
16. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
17. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
18. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики. Тактика ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
19. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
20. Средства физической подготовки борца. Упражнения с партнером как одно из средств физической подготовки. Круговая тренировка со сменой партнеров.
21. Средства общей физической подготовки, упражнения с отягощениями и особенности их использования.
22. Средства специальной физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
23. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
24. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
25. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

**3 курс**

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период.
2. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
3. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
4. Изменения в правилах соревнований по греко-римской борьбе. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
5. Многолетняя подготовка спортсменов. Этап углубленной специализации (общая характеристика) в многолетней подготовке борцов («снежинка»).
6. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленной специализации или спортивного совершенствования.
7. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.
8. Оборудование места занятий и соревнований.
9. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
10. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
11. Морфо-функциональные особенности спортсменов-борцов на этапе спортивного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.
12. Понятие мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.
13. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. задачи использования, формы организации.
14. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.
15. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
16. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.
17. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
18. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
19. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
20. Специальные упражнения. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
21. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
22. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
23. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
24. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ.
25. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
26. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
27. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
28. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.
29. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
30. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.
31. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в борьбе.
32. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.
33. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.
34. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.
35. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
36. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.
37. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
38. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.
39. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
40. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.
41. Сгонка веса спортсмена-борца. Методы сгонки веса.
42. Экспериментально-исследовательская работа студента. Организационные аспекты. Подбор адекватных методов исследования.

**4 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Соревнования, как центральный момент в организации и планировании учебно-тренировочного процесса в борьбе.
3. Тактика ведения поединка.
4. Методы анализа соревновательной деятельности спортсмена- борца.
5. Тактика участия в соревнованиях.
6. Методы анализа технико-тактического мастерства борцов.
7. Тактика проведения атакующих действий.
8. Роль соревнований в системе подготовки спортсмена-борца.
9. Спорт высших достижений и физическая культура (принципиальные различия). Борьба как вид спорта.
10. Методы оценки уровня специальной физической подготовленности борцов.
11. Система подготовки спортсмена-борца. Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.)
12. Методы оценки уровня общей физической подготовленности борцов.
13. Проблема подготовки спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной подготовки, углубленное совершенствования, реализация потенциальных возможностей).
14. Методы оценки функционального состояния спортсменов-борцов.
15. Проблема начальной подготовки спортсменов-борцов. Характеристика этапа начальной подготовки.
16. Связь изменений в правилах соревнований с методикой обучения и тренировки борцов.
17. Проблемы совершенствования спортивного мастерства. Характеристика этапа углубленного спортивного совершенствования.
18. Проблема восстановления. Средства восстановления в системе подготовки борцов. Не допинговые средства и методы восстановления борцов.
19. Проблема подготовки спортсменов-борцов высшей квалификации. Характеристика этапа реализации потенциальных возможностей.
20. Современные представления о периодизации годичного цикла подготовки.
21. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
22. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
23. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
24. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.
25. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
26. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
27. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
28. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.
29. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
30. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.
31. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
32. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.
33. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
34. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.
35. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
36. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.
37. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
38. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.
39. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
40. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

1. Профессия тренера по греко-римской борьбе: объем занятий, умений, навыков; требования к тренеру.
2. Греко-римская борьба как учебный предмет, его содержание. Место греко-римской борьбы в системе спорта. Социальные функции борьбы.
3. Классификация, систематика, терминология. Основные принципы построения классификаций. Искусственные и естественные классификации.
4. Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.
5. Возникновение и этапы развития спортивной борьбы. Греко-римская борьба в программе Олимпийский игр.
6. Федерация греко-римской борьбы России. Участие советских и российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7. Создание Международной федерации любительской борьбы и ее значение. Профессиональная и любительская борьба в России. Русские борцы на международных чемпионатах и Олимпийских играх.
8. Развитие греко-римской борьбы в СССР. Национальные виды борьбы и их значение для развития греко-римской борьбы.
9. Эволюция правил соревнований по греко-римской борьбе. Последние изменения в правилах соревнований.
10. Основные разделы правил соревнований по греко-римской борьбе.
11. Причины и профилактика травматизма. Страховка и самостраховка. Врачебный контроль.
12. Санитарно-гигиенические нормы и требования к занимающимся и местам занятий**.**
13. Применение дидактических принципов при обучении греко-римской борьбе.
14. Определение и общая характеристика техники греко-римской борьбы; ее взаимосвязь с другими сторонами подготовленности борца.
15. Методика овладения базовой техникой греко-римской борьбы.
16. Структура процесса обучения отдельному атакующему действию.
17. Средства и методы обучения в греко-римской борьбы.
18. Способы измерения уровня технической подготовленности борцов.
19. Физические качества борца и их определения.
20. Ловкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
21. Выносливость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
22. Гибкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
23. Быстрота, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
24. Сила, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
25. Наука о спортивной борьбе, ее функции и задачи.
26. Противоречия в науке как основа постановки проблем.
27. Объект и предмет науки в области борьбы. Представление о параметрах и переменных.
28. Место гипотезы в научно-исследовательской работе студентов.
29. Технология проведения научно-исследовательской работы студентов.

**2 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Система подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки.
3. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в ТГ 1-2.
4. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки.
5. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
6. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
7. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
8. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность технической подготовки и особенности ее формирования на различных этапах подготовки борца.
9. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.
10. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
11. Формирование индивидуальной техники борца на основе базовой технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
12. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
13. Подбор упражнений из видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
14. Контроль процесса овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
15. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
16. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
17. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
18. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики. Тактика ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
19. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
20. Средства физической подготовки борца. Упражнения с партнером как одно из средств физической подготовки. Круговая тренировка со сменой партнеров.
21. Средства общей физической подготовки, упражнения с отягощениями и особенности их использования.
22. Средства специальной физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
23. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
24. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
25. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

**3 курс**

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период.
2. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
3. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
4. Изменения в правилах соревнований по греко-римской борьбе. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
5. Многолетняя подготовка спортсменов. Этап углубленной специализации (общая характеристика) в многолетней подготовке борцов («снежинка»).
6. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленной специализации или спортивного совершенствования.
7. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.
8. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
9. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
10. Морфо-функциональные особенности спортсменов-борцов на этапе спортивного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.
11. Понятие мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.
12. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. задачи использования, формы организации.
13. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.
14. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
15. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.
16. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
17. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
18. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
19. Специальные упражнения. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
20. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
21. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
22. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
23. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ.
24. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
25. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
26. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
27. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.
28. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
29. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.
30. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в борьбе.
31. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.
32. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.
33. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.
34. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
35. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.
36. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
37. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.
38. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
39. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.
40. Сгонка веса спортсмена-борца. Методы сгонки веса.
41. Экспериментально-исследовательская работа студента. Организационные аспекты. Подбор адекватных методов исследования.

**4 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Соревнования, как центральный момент в организации и планировании учебно-тренировочного процесса в борьбе.
3. Тактика ведения поединка.
4. Методы анализа соревновательной деятельности спортсмена- борца.
5. Тактика участия в соревнованиях.
6. Методы анализа технико-тактического мастерства борцов.
7. Тактика проведения атакующих действий.
8. Роль соревнований в системе подготовки спортсмена-борца.
9. Спорт высших достижений и физическая культура (принципиальные различия). Борьба как вид спорта.
10. Методы оценки уровня специальной физической подготовленности борцов.
11. Система подготовки спортсмена-борца. Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.)
12. Методы оценки уровня общей физической подготовленности борцов.
13. Проблема подготовки спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной подготовки, углубленное совершенствования, реализация потенциальных возможностей).
14. Методы оценки функционального состояния спортсменов-борцов.
15. Проблема начальной подготовки спортсменов-борцов. Характеристика этапа начальной подготовки.
16. Связь изменений в правилах соревнований с методикой обучения и тренировки борцов.
17. Проблемы совершенствования спортивного мастерства. Характеристика этапа углубленного спортивного совершенствования.
18. Проблема восстановления. Средства восстановления в системе подготовки борцов.
19. Проблема подготовки спортсменов-борцов высшей квалификации. Характеристика этапа реализации потенциальных возможностей.
20. Современные представления о периодизации годичного цикла подготовки.
21. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
22. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
23. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
24. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.
25. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
26. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
27. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
28. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.
29. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
30. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.
31. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
32. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.
33. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
34. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.
35. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
36. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.
37. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
38. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.
39. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
40. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.
41. ***Объемные требования к экзамену:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

1. Греко-римская борьба как учебный предмет, его содержание. Место греко-римской борьбы в системе спорта. Социальные функции борьбы.
2. Профессия тренера по греко-римской борьбе: объем занятий, умений, навыков; требования к тренеру.
3. Классификация, систематика, терминология. Основные принципы построения классификаций. Искусственные и естественные классификации.
4. Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.
5. Возникновение и этапы развития спортивной борьбы. Греко-римская борьба в программе Олимпийский игр.
6. Федерация греко-римской борьбы России. Участие советских и российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7. Создание Международной федерации любительской борьбы и ее значение. Профессиональная и любительская борьба в России. Русские борцы на международных чемпионатах и Олимпийских играх.
8. Развитие греко-римской борьбы в СССР. Национальные виды борьбы и их значение для развития греко-римской борьбы.
9. Эволюция правил соревнований по греко-римской борьбе. Последние изменения в правилах соревнований.
10. Основные разделы правил соревнований по греко-римской борьбе. Антидопинговые правила.
11. Причины и профилактика травматизма. Страховка и самостраховка. Врачебный контроль
12. Санитарно-гигиенические нормы и требования к занимающимся и местам занятий
13. Применение дидактических принципов при обучении греко-римской борьбе.
14. Определение и общая характеристика техники греко-римской борьбы; ее взаимосвязь с другими сторонами подготовленности борца.
15. Методика овладения базовой техникой греко-римской борьбы.
16. Структура процесса обучения отдельному атакующему действию.
17. Средства и методы обучения в греко-римской борьбы.
18. Способы измерения уровня технической подготовленности борцов.
19. Физические качества борца и их определения.
20. Ловкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
21. Выносливость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
22. Гибкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
23. Быстрота, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
24. Сила, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
25. Наука о спортивной борьбе, ее функции и задачи.
26. Противоречия в науке как основа постановки проблем.
27. Объект и предмет науки в области борьбы. Представление о параметрах и переменных.
28. Место гипотезы в научно-исследовательской работе студентов.
29. Технология проведения научно-исследовательской работы студентов.

**2 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Система подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки.
3. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в ТГ 1-2.
4. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки.
5. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
6. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
7. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
8. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность технической подготовки и особенности ее формирования на различных этапах подготовки борца.
9. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.
10. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
11. Формирование индивидуальной техники борца на основе базовой технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
12. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
13. Подбор упражнений из видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
14. Контроль процесса овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
15. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
16. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
17. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
18. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики. Тактика ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
19. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
20. Средства физической подготовки борца. Упражнения с партнером как одно из средств физической подготовки. Круговая тренировка со сменой партнеров.
21. Средства общей физической подготовки, упражнения с отягощениями и особенности их использования.
22. Средства специальной физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
23. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
24. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
25. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

**3 курс**

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
2. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
3. Изменения в правилах соревнований по греко-римской борьбе. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
4. Многолетняя подготовка спортсменов. Этап углубленной специализации (общая характеристика) в многолетней подготовке борцов («снежинка»).
5. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленной специализации или спортивного совершенствования.
6. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.
7. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
8. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
9. Морфо-функциональные особенности спортсменов-борцов на этапе спортивного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.
10. Понятие мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.
11. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. задачи использования, формы организации.
12. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.
13. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
14. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.
15. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
16. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
17. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
18. Специальные упражнения. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
19. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
20. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
21. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
22. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
23. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
24. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
25. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.
26. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
27. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.
28. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в борьбе.
29. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.
30. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.
31. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.
32. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
33. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.
34. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
35. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.
36. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
37. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.
38. Сгонка веса спортсмена-борца. Методы сгонки веса.
39. Экспериментально-исследовательская работа студента. Организационные аспекты. Подбор адекватных методов исследования.

**4 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Соревнования, как центральный момент в организации и планировании учебно-тренировочного процесса в борьбе.
3. Тактика ведения поединка.
4. Методы анализа соревновательной деятельности спортсмена- борца.
5. Тактика участия в соревнованиях.
6. Методы анализа технико-тактического мастерства борцов.
7. Тактика проведения атакующих действий.
8. Роль соревнований в системе подготовки спортсмена-борца.
9. Спорт высших достижений и физическая культура (принципиальные различия). Борьба как вид спорта.
10. Методы оценки уровня специальной физической подготовленности борцов.
11. Система подготовки спортсмена-борца. Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.)
12. Методы оценки уровня общей физической подготовленности борцов.
13. Проблема подготовки спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной подготовки, углубленное совершенствования, реализация потенциальных возможностей).
14. Методы оценки функционального состояния спортсменов-борцов.
15. Проблема начальной подготовки спортсменов-борцов. Характеристика этапа начальной подготовки.
16. Связь изменений в правилах соревнований с методикой обучения и тренировки борцов.
17. Проблемы совершенствования спортивного мастерства. Характеристика этапа углубленного спортивного совершенствования.
18. Проблема восстановления. Средства восстановления в системе подготовки борцов.
19. Проблема подготовки спортсменов-борцов высшей квалификации. Характеристика этапа реализации потенциальных возможностей.
20. Современные представления о периодизации годичного цикла подготовки.
21. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
22. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
23. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
24. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.
25. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
26. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
27. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
28. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.
29. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
30. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.
31. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
32. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.
33. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
34. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.
35. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
36. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.
37. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
38. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.
39. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
40. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.
41. Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

1. Греко-римская борьба как учебный предмет, его содержание. Место греко-римской борьбы в системе спорта. Социальные функции борьбы.
2. Профессия тренера по греко-римской борьбе: объем занятий, умений, навыков; требования к тренеру.
3. Классификация, систематика, терминология. Основные принципы построения классификаций. Искусственные и естественные классификации.
4. Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.
5. Возникновение и этапы развития спортивной борьбы. Греко-римская борьба в программе Олимпийский игр.
6. Федерация греко-римской борьбы России. Участие советских и российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7. Создание Международной федерации любительской борьбы и ее значение. Профессиональная и любительская борьба в России. Русские борцы на международных чемпионатах и Олимпийских играх.
8. Развитие греко-римской борьбы в СССР. Национальные виды борьбы и их значение для развития греко-римской борьбы.
9. Эволюция правил соревнований по греко-римской борьбе. Последние изменения в правилах соревнований.
10. Основные разделы правил соревнований по греко-римской борьбе.
11. Причины и профилактика травматизма. Страховка и самостраховка. Врачебный контроль
12. Санитарно-гигиенические нормы и требования к занимающимся и местам занятий
13. Применение дидактических принципов при обучении греко-римской борьбе.
14. Определение и общая характеристика техники греко-римской борьбы; ее взаимосвязь с другими сторонами подготовленности борца.
15. Методика овладения базовой техникой греко-римской борьбы.
16. Структура процесса обучения отдельному атакующему действию.
17. Средства и методы обучения в греко-римской борьбы.
18. Способы измерения уровня технической подготовленности борцов.
19. Физические качества борца и их определения.
20. Ловкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
21. Выносливость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
22. Гибкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
23. Быстрота, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
24. Сила, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
25. Наука о спортивной борьбе, ее функции и задачи.
26. Противоречия в науке как основа постановки проблем.
27. Объект и предмет науки в области борьбы. Представление о параметрах и переменных.
28. Место гипотезы в научно-исследовательской работе студентов.
29. Технология проведения научно-исследовательской работы студентов.

**2 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Система подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки.
3. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в ТГ 1-2.
4. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки.
5. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
6. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
7. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
8. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность технической подготовки и особенности ее формирования на различных этапах подготовки борца.
9. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.
10. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
11. Формирование индивидуальной техники борца на основе базовой технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
12. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
13. Подбор упражнений из видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
14. Контроль процесса овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
15. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
16. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
17. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
18. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики. Тактика ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
19. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
20. Средства физической подготовки борца. Упражнения с партнером как одно из средств физической подготовки. Круговая тренировка со сменой партнеров.
21. Средства общей физической подготовки, упражнения с отягощениями и особенности их использования.
22. Средства специальной физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
23. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
24. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
25. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

**3 курс**

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
2. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
3. Изменения в правилах соревнований по греко-римской борьбе. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
4. Многолетняя подготовка спортсменов. Этап углубленной специализации (общая характеристика) в многолетней подготовке борцов («снежинка»).
5. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленной специализации или спортивного совершенствования.
6. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.
7. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
8. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
9. Морфо-функциональные особенности спортсменов-борцов на этапе спортивного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.
10. Понятие мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.
11. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. задачи использования, формы организации.
12. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.
13. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
14. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.
15. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
16. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
17. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
18. Специальные упражнения. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
19. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
20. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
21. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
22. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
23. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
24. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
25. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.
26. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
27. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.
28. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в борьбе.
29. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.
30. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.
31. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.
32. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
33. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.
34. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
35. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.
36. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
37. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.
38. Сгонка веса спортсмена-борца. Методы сгонки веса.
39. Экспериментально-исследовательская работа студента. Организационные аспекты. Подбор адекватных методов исследования.

**4 курс**

1. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы.
2. Соревнования, как центральный момент в организации и планировании учебно-тренировочного процесса в борьбе.
3. Тактика ведения поединка.
4. Методы анализа соревновательной деятельности спортсмена- борца.
5. Тактика участия в соревнованиях.
6. Методы анализа технико-тактического мастерства борцов.
7. Тактика проведения атакующих действий.
8. Роль соревнований в системе подготовки спортсмена-борца.
9. Спорт высших достижений и физическая культура (принципиальные различия). Борьба как вид спорта.
10. Методы оценки уровня специальной физической подготовленности борцов.
11. Система подготовки спортсмена-борца. Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.)
12. Методы оценки уровня общей физической подготовленности борцов.
13. Проблема подготовки спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной подготовки, углубленное совершенствования, реализация потенциальных возможностей).
14. Методы оценки функционального состояния спортсменов-борцов.
15. Проблема начальной подготовки спортсменов-борцов. Характеристика этапа начальной подготовки.
16. Связь изменений в правилах соревнований с методикой обучения и тренировки борцов.
17. Проблемы совершенствования спортивного мастерства. Характеристика этапа углубленного спортивного совершенствования.
18. Проблема восстановления. Средства восстановления в системе подготовки борцов.
19. Проблема подготовки спортсменов-борцов высшей квалификации. Характеристика этапа реализации потенциальных возможностей.
20. Современные представления о периодизации годичного цикла подготовки.
21. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
22. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
23. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
24. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.
25. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
26. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
27. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
28. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.
29. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
30. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.
31. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
32. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.
33. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
34. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.
35. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
36. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.
37. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
38. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.
39. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
40. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.
41. Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.

**5 курс**

1. Многолетняя спортивная подготовка спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства).
2. Общая характеристика современной спортивной борьбы. Спортивная борьба как средство гармоничного физического развития и воспитания человека. Прикладное значение спортивных видов борьбы.
3. Общая характеристика национальных видов борьбы. Роль национальных видов борьбы в развитии спортивных видов (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо).
4. Цели и задачи спортивной подготовки борцов на начальном этапе, характеристика основных сторон подготовки (физической, технической, теоретической, психологической и др.). Цели и задачи подготовки борцов на тренировочном этапе. Учет возрастных особенностей занимающихся при планировании тренировочных нагрузок на данном этапе.
5. Характеристика основных сторон спортивной подготовки высококвалифицированных борцов.
6. Система набора и отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора на различных этапах многолетней подготовки.
7. Формы организации и содержание занятий по борьбе. Оборудование мест занятий, комплектование групп, гигиенические требования. Структура и содержание отдельных частей занятий по борьбе. *Практическое задание*: составить план-конспект тренировочного занятия с группой начальной подготовки 1-го года с основной задачей - изучение перевода в партер рывком за руку.
8. Методика обучения и совершенствования технико-тактических действий (характеристика этапов ознакомления, формирования двигательного умения, формирования двигательного навыка).
9. Специально-подготовленные упражнения и их значение в подготовке борцов. Роль упражнений в страховке и самостраховке, упражнений с партнером, упражнений на мосту и с манекеном, акробатических и гимнастических упражнений. *Практическое задание*: составить комплекс упражнений на укрепление мышц шеи для борцов тренировочных групп 2-3 года 14-15 лет.
10. Особенности физической подготовки борцов на начальном этапе. Характеристика гибкости, ловкости и скоростных способностей как базовых физических (двигательных) качеств и их значение в овладении техникой приемов борьбы. *Практическое задание*: практические (педагогические) методы оценки и средства развития гибкости и подвижности суставов юных борцов (представить комплекс упражнений).
11. Характеристика физической подготовки квалифицированных борцов. Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле. *Практическое задание*: представить графически динамику процентного соотношения средств ОФП и СФП для борцов тренировочных групп 4-5 года 16-17 лет в годичном цикле.
12. Характеристика общей и специальной выносливости борца. Средства и методы развития специальной выносливости. Показатели и способы измерения специальной выносливости. *Практическое задание*: педагогическая оценка специальной выносливости у борцов КМС и МС по 3-х минутному тесту с бросками манекена прогибом.
13. Классификация, систематика и терминология техники греко-римской борьбы.
14. Техническая подготовка – как основной компонент достижения спортивного результата. Характеристика базовой и индивидуальной техники спортсмена – борца.
15. Особенности формирования арсенала «коронных» приемов и стиля ведения борьбы у квалифицированных спортсменов-борцов. Критерии оценки технической подготовленности борцов. *Практическое задание*: педагогическая оценка технической подготовленности квалифицированных борцов по амплитуде, длине броска и т.д. в условиях тренировочного зала борьбы.
16. Тактическая подготовка борцов – как основа высшего спортивного мастерства. Общая характеристика основных разделов тактики (тактические подготовки проведения отдельных приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. *Практическое задание*: охарактеризовать различные манеры тактики ведения поединка высококвалифицированных борцов.
17. Роль соревнований в подготовке борцов. Виды соревнований и их характеристика. Анализ соревновательной деятельности как основа построения системы подготовки борца.
18. Планирование подготовки борцов. Общая характеристика оперативного, текущего, перспективного планирования.
19. Периодизация годичного цикла подготовки борцов. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периода годичного цикла.
20. Сгонка веса в системе подготовки борцов. Характеристика методов сгонки веса.
21. Параметры тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «ударные нагрузки» и их роль в повышении функциональных возможностей борца.
22. Проблема травматизма в спортивной борьбе. Классификация травм и их характеристика. Специфические травмы борцов. Меры предупреждения травматизма.
23. Классификация средств тренировки борцов. Характеристика обще-подготовленных, специально-подготовленных и соревновательных упражнений.
24. Восстановительные мероприятия в спортивной борьбе. Характеристика средств и методов восстановления работоспособности борцов.
25. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе. Современные Правила соревнований, основные положения. *Практическое задание*: дать сравнительную характеристику действующих Правил соревнований по взрослым. Оценка арбитром действий борцов в схватке и «слабые» места в Правилах, где возможно проявление им субъективизма (предвзятости).
26. Влияние изменений в Правилах соревнований по борьбе на тренировочный процесс борцов. Содержание тренировок квалифицированных борцов в связи с изменениями правил.
27. Средства и методы развития специальной выносливости у квалифицированных борцов. Методы оценки уровня специальной выносливости. *Практическое задание*: составить план комплексной специализированной круговой тренировки для развития специальной выносливости борцов-юниоров 18-20 лет КМС и МС.
28. Особенности методики подготовки женщин в спортивных видах борьбы. Учет анатомо-физиологических особенностей женщин при планировании тренировочных нагрузок в спортивной борьбе.
29. Скоростно-силовая подготовка борцов. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей борцов. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовки с техникой приемов.
30. ***Экзаменационные билеты:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Этапы развития греко-римской борьбы.
2. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели, задачи и организация тренировки

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Классификация, систематика, терминология, их роль и значение. Классификация вдов борьбы. Отличительные признаки греко-римской борьбы.
2. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
2. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность и особенности на различных этапах подготовки борца.
2. Специальная подготовка борца. Упражнения с манекеном как средство физической подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
2. Средства физической подготовки борца. Управление с партнером как одно из средств физической подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Формирование индивидуальной техники борца на базе общей технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
2. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
2. Подбор упражнений и видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Контроль за процессом овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
2. Упражнения из других видов спорта в греко-римской борьбе. Цели и задачи их использования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики.
2. Анализ изменений интенсивности тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном занятии (на конкретном примере).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
2. Круговая тренировка по ОФП в группах 2-3 годов обучения. Принципы организации тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Этапы многолетней подготовки борца. Характеристика начального этапа подготовки.
2. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
2. Средства общей физической подготовки. упражнения с отягощениями и особенности их использования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Анализ тактики ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
2. Специальные средства физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Основные задачи и особенности развития физических качеств на этапе начального обучения борцов.
2. Благоприятные условия для выполнения технических действий. способы их подготовки (привести конкретные примеры).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Коронные технические действия. Особенности их наработки и совершенствования.
2. Физические качества борца. Гибкость как физическое качество, средства развития гибкости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Комбинированный характер движений в греко-римской борьбе. Особенности методики овладения комбинациями технико-тактических действий.
2. Физические качества борцов. Выносливость, средства развития выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Планирование и контроль на начальном этапе подготовки борца.
2. Физические качества борца. Средства развития силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
2. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Основные методы исследования (педагогические, инструментальные, медико-биологические) их характеристика. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.
2. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**2 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели, задачи и организация тренировки.
2. Классификация, систематика, терминология, их роль и значение. Классификация видов борьбы. Отличительные признаки греко-римской борьбы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
2. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.
2. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность и особенности на различных этапах подготовки борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Специальная подготовка борца. Упражнения с манекеном как средство физической подготовки.
2. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Средства физической подготовки борца. Управление с партнером как одно из средств физической подготовки.
2. Формирование индивидуальной техники борца на базе общей технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
2. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Подбор упражнений и видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
2. Контроль за процессом овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
2. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Упражнения из других видов спорта в греко-римской борьбе. Цели и задачи их использования.
2. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Анализ изменений интенсивности тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном занятии (на конкретном примере).
2. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Круговая тренировка по ОФП в группах 2-3 годов обучения. Принципы организации тренировки.
2. Этапы многолетней подготовки борца. Характеристика начального этапа подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
2. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Средства общей физической подготовки. упражнения с отягощениями и особенности их использования.
2. Анализ тактики ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Специальные средства физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
2. Основные задачи и особенности развития физических качеств на этапе начального обучения борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Благоприятные условия для выполнения технических действий. способы их подготовки привести конкретные примеры).
2. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в группе начальной подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Характеристика греко-римской борьбе как вида спорта и физических упражнений.
2. Коронные технические действия. Особенности их наработки и совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Физические качества борца. Гибкость как физическое качество, средства развития гибкости.
2. Комбинированный характер движений в греко-римской борьбе. Особенности методики овладения комбинациями технико-тактических действий.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Физические качества борцов. Выносливость, средства развития выносливости.
2. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Физические качества борца. Средства развития силы.
2. Роль соревнований на этапе специализированной базовой подготовки борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Физические качества борцов. Скоростные способности, средства развития.
2. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №21

1. Физические качества борца. Ловкость, средства развития ловкости.
2. Анализ соревновательной деятельности. Методы анализа СД.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**3 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
2. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Изменения в правилах греко-римской борьбы. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
2. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
2. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
2. Морфо-функционвальные особенности спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
2. Понятие и мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. Задачи использования, формы организации.
2. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
2. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
2. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
2. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий.
2. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
2. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в греко-римской борьбе.
2. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Специальные упражнения в греко-римской борьбе. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
2. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Специальные упражнения с манекеном. Роль этих упражнений в системе изучения и совершенствования ТТД.
2. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
2. Анализ соревновательной деятельности как основа набора технико-тактических действий борца на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования.
2. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. Периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
2. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
2. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
2. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной силовой гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
2. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**4 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Технология составления годичного плана подготовки борцов (исходные данные, последовательность операций и т.д.).
2. Технология этапного планирования (этап подготовки по выбору студента).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Разработка плана недельного цикла подготовки.
2. Разработка плана тренировочного занятия (этап, микроцикл - по выбору студента).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Технология распределения учебного материала для учащихся групп начальной подготовки (специфика средств подготовки, организации занятий).
2. Технология планирования годичного цикла подготовки юных борцов учебно-тренировочных групп (особенности содержания учебного материала, периодизация).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Принципы разработки плана мероприятий по воспитательной работе с учащимися ДЮСШ, СДЮСШОР (направления работы, разделы и т.д.).
2. Методика разработки этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям (общая схема, специфика средств и т.д.).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Принципы разработки планов-сценариев спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Технологическая схема оценки соревновательной деятельности борцов (регистрация, систематизация, обработка, оценка, принятие решения). Расчетные показатели соревновательной деятельности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Общая схема подбора и разработки специализированных игровых комплексов для групп начальной подготовки.
2. Методика разработки плана проведения семинаров с тренерами преподавателями спортивных школ; занятий “мастер классов”.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Методика составления конспекта учебно-тренировочного занятия: этап микроцикл, по выбору.
2. Методика разработки комплексов по специальной физической подготовке  
   юных борцов для самостоятельных занятий.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Методика разработки планов семинаров для спортивных судей (содержание,  
   организация занятий, методическое обеспечение).
2. Методика разработки личных оздоровительных программ для борцов высокой квалификации (гипотетический вариант).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Методика разработки перечня тренировочных заданий с элементами передвижений, перемещений, маневрирования.
2. Методика разработки базовых тренировочных заданий по решению позиций приемами с различными захватами.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Методика составления годичного плана участия в соревнованиях для борцов  
   различных учебных групп в ДЮСШ.
2. Методика ведения дневников, систематизация и осмысление личного опыта  
   планирование личного времени, приобретение навыков профессионального  
   самообразования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
2. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
2. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
2. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
2. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
2. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
2. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
2. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
2. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
2. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
2. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Этапы развития греко-римской борьбы.
2. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели, задачи и организация тренировки

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Классификация, систематика, терминология, их роль и значение. Классификация вдов борьбы. Отличительные признаки греко-римской борьбы.
2. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
2. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность и особенности на различных этапах подготовки борца.
2. Специальная подготовка борца. Упражнения с манекеном как средство физической подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
2. Средства физической подготовки борца. Управление с партнером как одно из средств физической подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Формирование индивидуальной техники борца на базе общей технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
2. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
2. Подбор упражнений и видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Контроль за процессом овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
2. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
2. Упражнения из других видов спорта в греко-римской борьбе. Цели и задачи их использования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики.
2. Анализ изменений интенсивности тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном занятии (на конкретном примере).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
2. Круговая тренировка по ОФП в группах 2-3 годов обучения. Принципы организации тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Этапы многолетней подготовки борца. Характеристика начального этапа подготовки.
2. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
2. Средства общей физической подготовки. упражнения с отягощениями и особенности их использования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Анализ тактики ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
2. Специальные средства физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Основные задачи и особенности развития физических качеств на этапе начального обучения борцов.
2. Благоприятные условия для выполнения технических действий. способы их подготовки (привести конкретные примеры).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Коронные технические действия. Особенности их наработки и совершенствования.
2. Физические качества борца. Гибкость как физическое качество, средства развития гибкости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Комбинированный характер движений в греко-римской борьбе. Особенности методики овладения комбинациями технико-тактических действий.
2. Физические качества борцов. Выносливость, средства развития выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Планирование и контроль на начальном этапе подготовки борца.
2. Физические качества борца. Средства развития силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
2. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Основные методы исследования (педагогические, инструментальные, медико-биологические) их характеристика. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.
2. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**2 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели, задачи и организация тренировки.
2. Классификация, систематика, терминология, их роль и значение. Классификация видов борьбы. Отличительные признаки греко-римской борьбы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
2. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца
2. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность и особенности на различных этапах подготовки борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Специальная подготовка борца. Упражнения с манекеном как средство физической подготовки.
2. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Средства физической подготовки борца. Управление с партнером как одно из средств физической подготовки.
2. Формирование индивидуальной техники борца на базе общей технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
2. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Подбор упражнений и видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
2. Контроль за процессом овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
2. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Упражнения из других видов спорта в греко-римской борьбе. Цели и задачи их использования.
2. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Анализ изменений интенсивности тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном занятии (на конкретном примере).
2. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Круговая тренировка по ОФП в группах 2-3 годов обучения. Принципы организации тренировки.
2. Этапы многолетней подготовки борца. Характеристика начального этапа подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
2. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Средства общей физической подготовки. упражнения с отягощениями и особенности их использования.
2. Анализ тактики ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Специальные средства физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
2. Основные задачи и особенности развития физических качеств на этапе начального обучения борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Благоприятные условия для выполнения технических действий. способы их подготовки 9привести конкретные примеры).
2. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в группе начальной подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Характеристика греко-римской борьбе как вида спорта и физических упражнений.
2. Коронные технические действия. Особенности их наработки и совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Физические качества борца. Гибкость как физическое качество, средства развития гибкости.
2. Комбинированный характер движений в греко-римской борьбе. Особенности методики овладения комбинациями технико-тактических действий.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Физические качества борцов. Выносливость, средства развития выносливости.
2. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Физические качества борца. Средства развития силы.
2. Роль соревнований на этапе специализированной базовой подготовки борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Физические качества борцов. Скоростные способности, средства развития.
2. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №21

1. Физические качества борца. Ловкость, средства развития ловкости.
2. Анализ соревновательной деятельности. Методы анализа СД.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**3 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
2. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Изменения в правилах греко-римской борьбы. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
2. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
2. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
2. Морфо-функционвальные особенности спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
2. Понятие и мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. Задачи использования, формы организации.
2. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
2. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
2. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
2. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий.
2. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
2. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в греко-римской борьбе.
2. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Специальные упражнения в греко-римской борьбе. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
2. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Специальные упражнения с манекеном. Роль этих упражнений в системе изучения и совершенствования ТТД.
2. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
2. Анализ соревновательной деятельности как основа набора технико-тактических действий борца на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования.
2. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. Периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
2. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
2. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
2. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной силовой гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
2. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**4 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Технология составления годичного плана подготовки борцов (исходные данные, последовательность операций и т.д.).
2. Технология этапного планирования (этап подготовки по выбору студента).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Разработка плана недельного цикла подготовки.
2. Разработка плана тренировочного занятия (этап, микроцикл - по выбору

студента).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Технология распределения учебного материала для учащихся групп начальной подготовки (специфика средств подготовки, организации занятий).
2. Технология планирования годичного цикла подготовки юных борцов учебно-тренировочных групп (особенности содержания учебного материала, периодизация).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Принципы разработки плана мероприятий по воспитательной работе с учащимися ДЮСШ, СДЮСШОР (направления работы, разделы и т.д.).
2. Методика разработки этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям (общая схема, специфика средств и т.д.).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Принципы разработки планов-сценариев спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Технологическая схема оценки соревновательной деятельности борцов (регистрация, систематизация, обработка, оценка, принятие решения). Расчетные показатели соревновательной деятельности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Общая схема подбора и разработки специализированных игровых комплексов для групп начальной подготовки.
2. Методика разработки плана проведения семинаров с тренерами преподавателями спортивных школ; занятий “мастер классов”.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Методика составления конспекта учебно-тренировочного занятия: этап микроцикл, по выбору.
2. Методика разработки комплексов по специальной физической подготовке  
   юных борцов для самостоятельных занятий.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Методика разработки планов семинаров для спортивных судей (содержание,  
   организация занятий, методическое обеспечение).
2. Методика разработки личных оздоровительных программ для борцов высокой квалификации (гипотетический вариант).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Методика разработки перечня тренировочных заданий с элементами передвижений, перемещений, маневрирования.
2. Методика разработки базовых тренировочных заданий по решению позиций приемами с различными захватами.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Методика составления годичного плана участия в соревнованиях для борцов  
   различных учебных групп в ДЮСШ.
2. Методика ведения дневников, систематизация и осмысление личного опыта  
   планирование личного времени, приобретение навыков профессионального  
   самообразования.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
2. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
2. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
2. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
2. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
2. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
2. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
2. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
2. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
2. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
2. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**5 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Многолетняя спортивная подготовка спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства).
2. Общая характеристика современной спортивной борьбы. Спортивная борьба как средство гармоничного физического развития и воспитания человека. Прикладное значение спортивных видов борьбы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Общая характеристика национальных видов борьбы. Роль национальных видов борьбы в развитии спортивных видов (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо).
2. Цели и задачи спортивной подготовки борцов на начальном этапе, характеристика основных сторон подготовки (физической, технической, теоретической, психологической и др.).

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Цели и задачи подготовки борцов на тренировочном этапе. Учет возрастных особенностей занимающихся при планировании тренировочных нагрузок на данном этапе.
2. Характеристика основных сторон спортивной подготовки высококвалифицированных борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Система набора и отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора на различных этапах многолетней подготовки.
2. Формы организации и содержание занятий по борьбе. Оборудование мест занятий, комплектование групп, гигиенические требования. Структура и содержание отдельных частей занятий по борьбе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Методика обучения и совершенствования технико-тактических действий (характеристика этапов ознакомления, формирования двигательного умения, формирования двигательного навыка).
2. Специально-подготовленные упражнения и их значение в подготовке борцов. Роль упражнений в страховке и самостраховке, упражнений с партнером, упражнений на мосту и с манекеном, акробатических и гимнастических упражнений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Особенности физической подготовки борцов на начальном этапе. Характеристика гибкости, ловкости и скоростных способностей как базовых физических (двигательных) качеств и их значение в овладении техникой приемов борьбы.
2. Характеристика физической подготовки квалифицированных борцов. Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Характеристика общей и специальной выносливости борца. Средства и методы развития специальной выносливости. Показатели и способы измерения специальной выносливости.
2. Классификация, систематика и терминология техники греко-римской борьбы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Техническая подготовка – как основной компонент достижения спортивного результата. Характеристика базовой и индивидуальной техники спортсмена – борца.
2. Особенности формирования арсенала «коронных» приемов и стиля ведения борьбы у квалифицированных спортсменов-борцов. Критерии оценки технической подготовленности борцов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Тактическая подготовка борцов – как основа высшего спортивного мастерства. Общая характеристика основных разделов тактики (тактические подготовки проведения отдельных приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.
2. Роль соревнований в подготовке борцов. Виды соревнований и их характеристика. Анализ соревновательной деятельности как основа построения системы подготовки борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Планирование подготовки борцов. Общая характеристика оперативного, текущего, перспективного планирования.
2. Периодизация годичного цикла подготовки борцов. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периода годичного цикла.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Сгонка веса в системе подготовки борцов. Характеристика методов сгонки веса.
2. Параметры тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «ударные нагрузки» и их роль в повышении функциональных возможностей борца.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Проблема травматизма в спортивной борьбе. Классификация травм и их характеристика. Специфические травмы борцов. Меры предупреждения травматизма.
2. Классификация средств тренировки борцов. Характеристика обще-подготовленных, специально-подготовленных и соревновательных упражнений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Восстановительные мероприятия в спортивной борьбе. Характеристика средств и методов восстановления работоспособности борцов.
2. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе. Современные Правила соревнований, основные положения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Влияние изменений в Правилах соревнований по борьбе на тренировочный процесс борцов. Содержание тренировок квалифицированных борцов в связи с изменениями правил.
2. Средства и методы развития специальной выносливости у квалифицированных борцов. Методы оценки уровня специальной выносливости.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Особенности методики подготовки женщин в спортивных видах борьбы. Учет анатомо-физиологических особенностей женщин при планировании тренировочных нагрузок в спортивной борьбе.
2. Скоростно-силовая подготовка борцов. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей борцов. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовки с техникой приемов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

1. ***Вопросы для проведения индивидуального опроса:***

**Раздел 1. Общие вопросы теории греко-римской борьбы.**

1. Профессия тренера по греко-римской борьбе: объем занятий, умений, навыков; требования к тренеру.
2. Греко-римская борьба как учебный предмет, его содержание. Место греко-римской борьбы в системе спорта. Социальные функции борьбы.
3. Классификация, систематика, терминология. Основные принципы построения классификаций. Искусственные и естественные классификации.
4. Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.
5. Возникновение и этапы развития спортивной борьбы. Греко-римская борьба в программе Олимпийский игр.
6. Федерация греко-римской борьбы России. Участие советских и российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
7. Создание Международной федерации любительской борьбы и ее значение. Профессиональная и любительская борьба в России. Русские борцы на международных чемпионатах и Олимпийских играх.
8. Развитие греко-римской борьбы в СССР. Национальные виды борьбы и их значение для развития греко-римской борьбы.
9. Эволюция правил соревнований по греко-римской борьбе. Последние изменения в правилах соревнований.
10. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
11. Основные разделы правил соревнований по греко-римской борьбе. Антидопинговые правила.
12. Причины и профилактика травматизма. Страховка и самостраховка. Врачебный контроль
13. Санитарно-гигиенические нормы и требования к занимающимся и местам занятий
14. Оборудование помещений для занятий греко-римской борьбой.
15. Применение дидактических принципов при обучении греко-римской борьбе.
16. Определение и общая характеристика техники греко-римской борьбы; ее взаимосвязь с другими сторонами подготовленности борца.
17. Методика овладения базовой техникой греко-римской борьбы.
18. Структура процесса обучения отдельному атакующему действию.
19. Средства и методы обучения в греко-римской борьбы.
20. Способы измерения уровня технической подготовленности борцов.
21. Физические качества борца и методы их определения.
22. Ловкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
23. Выносливость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
24. Гибкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
25. Быстрота, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
26. Сила, способы измерения, задачи, средства и методы развития.
27. Наука о спортивной борьбе, ее функции и задачи.
28. Противоречия в науке как основа постановки проблем.
29. Объект и предмет науки в области борьбы. Представление о параметрах и переменных.
30. Место гипотезы в научно-исследовательской работе студентов.
31. Технология проведения научно-исследовательской работы студентов.

**Раздел 2. Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки**.

1. Система подготовки спортсмена-борца. Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.)
2. Этапы многолетней подготовки, цели и задачи подготовки борцов по этапам.
3. Характеристика тренировочных факторов подготовки борцов.
4. Характеристика внетренировочных факторов подготовки борцов.
5. Система подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки.
6. Проблемы набора и сохранения контингента в греко-римской борьбе. Пути сохранения состава занимающихся в ТГ 1-2.
7. Планирование и контроль на этапе специализированной базовой подготовки.
8. Эволюция правил греко-римской борьбы, как фактор определяющий построение учебно-тренировочного процесса.
9. Организация и содержание занятий (на примере конкретного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки).
10. Техника, тактика. Физические качества (общие понятия) и их роль в достижении высокого спортивного результата спортсмена–борца.
11. Анализ техники греко-римской борьбы. Важность технической подготовки и особенности ее формирования на различных этапах подготовки борца.
12. Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.
13. Пути овладения техникой греко-римской борьбы. Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.
14. Формирование индивидуальной техники борца на основе базовой технической подготовки (раскрыть смысл методического принципа на конкретных примерах).
15. Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.
16. Подбор упражнений из видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.
17. Контроль процесса овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).
18. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (особенности построения в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и др. факторов).
19. Тактика в греко-римской борьбе. Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.
20. Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.
21. Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики. Тактика ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).
22. Физические качества борца и их роль в достижении спортивного результата.
23. Средства физической подготовки борца. Упражнения с партнером как одно из средств физической подготовки. Круговая тренировка со сменой партнеров.
24. Средства общей физической подготовки, упражнения с отягощениями и особенности их использования.
25. Средства специальной физической подготовки борца их роль в системе подготовки и особенности использования.
26. Специальные упражнения борца. Задача их использования в учебно-тренировочном процессе.
27. Роль соревнований на начальном этапе подготовки борцов.
28. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.

**Раздел 2.1.** **Теоретические основы обучения греко-римской борьбе.**

1. Сведения о развитии греко-римской борьбы в стране за истекающий период. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекающий период и предыдущие годы.
2. Итоги выступлений российских борцов на международных соревнованиях за последний период.
3. Изменения в правилах соревнований по греко-римской борьбе. Учебно-тренировочный процесс в связи с изменениями правил.
4. Многолетняя подготовка спортсменов. Этап углубленной специализации (общая характеристика) в многолетней подготовке борцов («снежинка»).
5. Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленной специализации или спортивного совершенствования.
6. Соревнования как способ тренировки спортсмена. Классификация соревнований.
7. «Подводящие» соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
8. Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.
9. Морфо-функциональные особенности спортсменов-борцов на этапе спортивного совершенствования. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в связи с этим.
10. Понятие мотивации спортивной деятельности. Роль мотивации в формировании спортивной деятельности.
11. Тренировочная схватка как средство специальной подготовки спортсмена. задачи использования, формы организации.
12. Учебная схватка как средство специальной подготовки спортсмена-борца. Задачи использования, форма организации.
13. Имитационные упражнения при обучении технико-тактическим действиям, их роль и место в системе обучения.
14. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.
15. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
16. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
17. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
18. Специальные упражнения. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
19. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
20. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
21. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
22. Моделированные поединки спортсмена как способ совершенствования ТТМ. Критерии членения поединка на отдельные фрагменты.
23. Особенности тактической подготовки спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
24. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Логика в конструировании заданий. «Фоновая» борьба в поединке спортсмена. Средства совершенствования этого компонента борьбы.
25. Особенности тактической подготовки на этапе углубленного совершенствования спортсменов–борцов.
26. Борьба по заданию как способ моделирования поединка. Объем и интенсивность нагрузок, время выполнения занятий и т.п. в зависимости от периода и этапа подготовки в годичном цикле.
27. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.
28. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в борьбе.
29. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.
30. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе углубленного совершенствования.
31. Понятие и комбинации выполнения технического действия борца. Обучение основам комбинационной борьбы на этапе углубленного совершенствования.
32. Круговая тренировка со сменой партнеров. Цели и задачи использования в учебно-тренировочном процессе. Форма организации.
33. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.
34. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
35. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.
36. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
37. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.
38. Сгонка веса спортсмена-борца. Методы сгонки веса.
39. Экспериментально-исследовательская работа студента. Организационные аспекты. Подбор адекватных методов исследования.

**Раздел 2.2. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов.**

1. Особенности общей физической подготовки борцов на этапе углубленного совершенствования.
2. Гибкость как физическое качество. Средства развития специальной гибкости борца на этапе углубленного совершенствования.
3. Упражнение из других видов спорта в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапе углубленного совершенствования.
4. Особенности специальной физической подготовки спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
5. Специальные упражнения. Их роль и место в учебно-тренировочном процессе.
6. Специальная силовая подготовка спортсмена-борца. Средства силовой подготовки на этапе углубленного совершенствования.
7. Специальные скоростные качества борца. Средства совершенствования скоростных качеств.
8. Средства повышения специальной выносливости спортсмена-борца на этапе углубленного совершенствования. Многократное выполнение бросков манекена, как способ повышения специальной выносливости, характеристика упражнения.
9. Тактика ведения поединка.
10. Методы анализа соревновательной деятельности спортсмена- борца.
11. Тактика участия в соревнованиях.
12. Методы анализа технико-тактического мастерства борцов.
13. Тактика проведения атакующих действий.
14. Роль соревнований в системе подготовки спортсмена-борца.
15. Спорт высших достижений и физическая культура (принципиальные различия). Борьба как вид спорта.
16. Методы оценки уровня специальной физической подготовленности борцов.
17. Система подготовки спортсмена-борца. Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.)
18. Методы оценки уровня общей физической подготовленности борцов.
19. Проблема подготовки спортсменов-борцов. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки (начальной подготовки, углубленное совершенствования, реализация потенциальных возможностей).
20. Методы оценки функционального состояния спортсменов-борцов.
21. Проблема начальной подготовки спортсменов-борцов. Характеристика этапа начальной подготовки.
22. Связь изменений в правилах соревнований с методикой обучения и тренировки борцов.
23. Проблемы совершенствования спортивного мастерства. Характеристика этапа углубленного спортивного совершенствования.
24. Проблема восстановления. Средства восстановления в системе подготовки борцов. Недопинговые средства и методы восстановления борцов.
25. Проблема подготовки спортсменов-борцов высшей квалификации. Характеристика этапа реализации потенциальных возможностей.
26. Современные представления о периодизации годичного цикла подготовки.
27. Проблема отбора в спортивной борьбе. Критерии отбора. Система отбора на различных этапах многолетней подготовки.
28. Подготовительный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
29. Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-борцов. Индивидуализация тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.
30. Соревновательный период в годичном цикле подготовки борцов, задачи, средства и методы подготовки.
31. Общая характеристика современной греко-римской (классической) борьбы. Греко-римская борьба как средство развития человека.
32. Переходный период в годичном цикле подготовки борцов: задачи, средства и методы подготовки.
33. Проблема физической подготовки спортсмена-борца. Понятия «разносторонняя физическая подготовка» и «специализация средств физической подготовки».
34. Проблема овладения двигательными навыками в спортивной борьбе. Общая схема обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе.
35. Проблема профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой.
36. Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. Понятие «Ударные нагрузки». Роль ударных нагрузок в повышении потенциальных возможностей борца.
37. Анализ соревновательной деятельности борца как отправной момент в построении системы подготовки спортсмена-борца.
38. Проблема повышения эффективности технико-тактических действий в борьбе. Схема совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе.
39. Классификация, систематика, терминология. Классификация видов борьбы. Классификация технико-тактических действий.
40. Понятие «коронного технико-тактического действия». Проблема становления и совершенствования коронного технико-тактического действия в спортивной борьбе.
41. Классификация средств и тренировки борцов. Средства специальной подготовки.
42. Проблема специальной выносливости борца. Средства повышения специальной выносливости.
43. Проблема специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства специальной подготовки борцов.
44. Проблема регулирования веса тела в спортивной борьбе.
45. Проблема контроля в процессе подготовки спортсменов-борцов. Средства контроля на различных этапах подготовки.
46. Особенности подготовки борцов на централизованных сборах.

**Раздел 2.3. Управление процессом совершенствования мастерства борцов.**

1. Планирование подготовки спортсмена на этапе углубленного совершенствования. периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.
2. Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период для спортсменов на этапе углубленного совершенствования.
3. Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период на этапе углубленного совершенствования.
4. Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.
5. Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленного совершенствования в подготовительном периоде.
6. Сгонка веса спортсмена-борца. Методы сгонки веса.
7. Индивидуализация технико-тактического мастерства спортсменов-борцов. Морфо-функциональные особенности как один из критериев индивидуализации.
8. Схема изучения и совершенствования технико-тактического действия в борьбе.
9. Понятие о коронном приеме. Особенности формирования навыки выполнения коронного технического действия.
10. Выявление и закрепление индивидуального арсенала атакующих действий как основа совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства.
11. Характеристика руководящих и регламентирующих документов для групп высшего спортивного мастерства.

**Раздел 3.** **Научно-исследовательская работа студентов (НИРС).**

1. Особенности организации и проведения НИРС.
2. Цель, задачи НИР студентов.
3. Выбор тематики квалифицированной работы.
4. Структура курсовой работы.
5. Методы срочной и отставленной информации.
6. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
7. Характеристика методов научных исследований.
8. Планирование и проведение эксперимента.
9. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.
10. Современные технологии для обработки научной информационной базы.
11. Порядок оформления различных составных частей квалификационной работы.
12. Порядок прохождения предзащиты ВКР.
13. ***Тематика курсовых работ:***
14. История развития греко-римской борьбы в России.
15. История развития греко-римской борьбы в мире.
16. Греко-римская борьба на Олимпийских играх.
17. Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений греко-римской борьбы.
18. Характеристика средств и методов тренировки.
19. Влияние занятий греко-римской борьбой на организм занимающихся.
20. Методика обучения греко-римской борьбе.
21. Методика развития силы средствами греко-римской борьбы.
22. Методика развития быстроты средствами греко-римской борьбы.
23. Методика развития выносливости средствами греко-римской борьбы.
24. Методика развития ловкости средствами греко-римской борьбы.
25. Методика развития гибкости средствами греко-римской борьбы.
26. Характеристика материально-технического обеспечения занятий греко-римской борьбой.
27. Причины и профилактика травматизма при занятиях греко-римской борьбой.
28. Проведение спортивных мероприятий по греко-римской борьбе.
29. Планирование в греко-римской борьбе.
30. Построение занятий по греко-римской борьбе в микроцикле.
31. Построение занятий по греко-римской борьбе в мезоцикле.
32. Построение занятий по греко-римской борьбе в макроцикле.
33. Анализ техники и методика обучения приемам греко-римской борьбы с учетом современных требований.
34. Применение восстановительных средств и процедур в подготовке борцов.
35. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла квалифицированных борцов.
36. Обучение технике борьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
37. Анализ соревновательной деятельности борцов разного возраста, как главного критерия подготовленности.
38. Психологическая подготовка борцов к соревнованиям с учетом возраста и индивидуальных особенностей.
39. Анализ техники приемов борьбы в партере. Методика обучения и совершенствования.
40. Специальная выносливость борца – как фактор обеспечения результативности.
41. Совершенствование методики обучения комбинациям приемов борцов разной квалификации.
42. Объективные факторы, влияющие на результативность борцов (тренер, быт, материально-техническое обеспечение и т.д.).
43. Физическая подготовка борцов разного возраста с учетом современных требований.
44. Инициативная тема по выбору студента.
45. ***Вопросы для коллоквиумов:***

**Раздел 1. Общие вопросы теории греко-римской борьбы.**

**Тема 1. Греко-римская борьба как вид деятельности.**

1. Греко-римская борьба как учебный предмет, его содержание. Место греко-римской борьбы в системе спорта. Социальные функции борьбы.

2. Профессия тренера по греко-римской борьбе: объем занятий, умений, навыков; требования к тренеру.

3.Значение социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и специальных спортивных дисциплин для профессиональной подготовки тренера по греко-римской борьбе.

4.Классификация, систематика, терминология. Основные принципы построения классификаций. Искусственные и естественные классификации.

5. Оборудование места занятий и соревнований.

6. Эксплуатация помещений. Штатное расписание спортсооружений.

7. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.

**Тема 2. История греко-римской борьбы.**

1.Возникновение и этапы развития спортивной борьбы.

2.Греко-римская борьба в программе Олимпийский игр.

3.Федерация греко-римской борьбы России. Участие советских и российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

4.Создание Международной федерации любительской борьбы и ее значение. Профессиональная и любительская борьба в России. Русские борцы на международных чемпионатах и Олимпийских играх.

5.Развитие греко-римской борьбы в СССР. Национальные виды борьбы и их значение для развития греко-римской борьбы.

6.Эволюция правил соревнований по греко-римской борьбе. Последние изменения в правилах соревнований.

7.Основные разделы правил соревнований по греко-римской борьбе. Антидопинговые правила.

**Раздел 2. Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки.**

1.Система подготовки спортсмена-борца.

2.Характеристика отдельных элементов системы (отбор, планирование, средства тренировки и восстановления т.д.) и отдельных компонентов (одаренность, интеллект, психика, мотивация, ОФП, СФП, техника, тактика и т.д.)

3.Этапы многолетней подготовки, цели и задачи подготовки борцов по этапам.

4.Характеристика тренировочных факторов подготовки борцов.

5.Характеристика внетренировочных факторов подготовки борцов.

6.Система подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки (тренировочный этап).

7. Руководящие документы по регламентации и организации работы.

**Раздел 2.1.** **Теоретические основы обучения греко-римской борьбе**

**Тема 1. Методика обучения приемам и основам противоборства.**

1.Общие методические (дидактические) принципы обучения греко-римской борьбе

2.Определение и общая характеристика техники греко-римской борьбы; ее взаимосвязь с другими сторонами подготовленности борца.

3.Методика овладения базовой техникой греко-римской борьбы.

4.Структура процесса обучения отдельному атакующему действию.

5.Средства и методы обучения в греко-римской борьбе.

6.Способы измерения уровня технической подготовленности борцов.

**Тема 2. Гигиена и профилактика травматизма при занятиях греко-римской борьбой.**

1.Гигиенические нормы и требования к занимающимся греко-римской борьбой.

2.Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий греко-римской борьбой.

3.Специфические травмы в греко-римской борьбе.

4.Причины и профилактика травматизма.

5.Первая помощь при травмах различной тяжести

6.Страховка, самостраховка и помощь при изучении техники греко-римской борьбы.

7.Врачебный контроль.

**Тема 3. Средства подготовки и восстановления борцов**

1.Классификация средств подготовки.

2.Общефизические средства подготовки борцов.

3.Специально-физические средства подготовки борцов.

4.Специальные средства борцов.

5.Средства и методы тренировки спортсмена на этапе углубленной специализации или спортивного совершенствования.

6.Педагогические средства восстановления.

7.Медико-биологические средства восстановления борцов.

8.Не допинговые средства и методы восстановления борцов.

9.Психологические средства восстановления борцов.

**Раздел 2.2. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов.**

**Тема 1. Физические (двигательные) качества борца.**

1.Характеристика физических качеств борца и методы их определения.

2.Ловкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.

3.Выносливость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.

4.Гибкость, способы измерения, задачи, средства и методы развития.

5.Быстрота, способы измерения, задачи, средства и методы развития.

6.Сила, способы измерения, задачи, средства и методы развития.

**Тема 2. Техническая подготовка борца**

1.Эволюция техники греко-римской борьбы и факторы ее определяющие.

2.Пути овладения техникой греко-римской борьбы.

3.Схема обучения конкретному технико-тактическому действию.

4.Анализ техники греко-римской борьбы. Важность технической подготовки и особенности ее формирования на различных этапах подготовки борца.

5.Упражнения с манекеном как средство овладения специальными двигательными навыками борца.

6.Формирование индивидуальной техники борца на основе базовой технической подготовки.

7.Подбор упражнений из видов спорта по принципу близости к греко-римской борьбе по характеру психических и нервно-мышечных проявлений.

8.Контроль процесса овладения и совершенствования техники греко-римской борьбы (важность контроля и формы его организации на различных этапах многолетней подготовки).

**Тема 3. Тактическая подготовка борца.**

1.Тактика в греко-римской борьбе.

2.Понятие «тактика», разделы тактики и их важность для достижения высокого результата.

3.Тактика участия в соревнованиях и факторы, определяющие выбор тактики.

4.Тактика ведения поединка: виды тактики, факторы, определяющие выбор тактики. Тактика ведения поединка ведущих борцов греко-римского стиля (на конкретных примерах).

5.Тактические подготовки для проведения отдельных приемов греко-римской борьбы.

**Тема 4. Интегральная подготовка борца.**

1.Соревнования как основа интегральной подготовки.

2.Классификация соревнований.

3.Соревнования как способ тренировки спортсмена.

4.Подводящие соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.

5.Контрольные соревнования как элемент подготовки спортсмена. Цели, задачи, особенности участия в таких соревнованиях.

**Раздел 2.3. Управление процессом совершенствования мастерства борцов.**

**Тема 1. Управление деятельностью борца.**

1.Виды управления деятельностью спортсмена.

2.Характеристика авторитарного метода управления.

3.Характеристика демократического метода управления.

4.Характеристика либерального метода управления.

**Тема 2. Планирование подготовки борца.**

1.Виды планирования подготовкой борцов на этапах многолетней подготовки.

2.Планирование подготовки спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3.Периоды подготовки в годичном цикле, их общая характеристика.

4.Подготовительный период подготовки в годичном цикле тренировки спортсмена. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период.

5.Соревновательный период подготовки в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки в этот период.

6.Понятие «ударные нагрузки». Целесообразность использования таких нагрузок в подготовке спортсменов различной квалификации.

7.Переходный период подготовки спортсмена в годичном цикле. Цели, задачи, средства и методы тренировки спортсмена в подготовительном периоде.

**Тема 3. Контроль в подготовке борцов.**

1.Виды контроля и их характеристика.

2.Методы контроля уровня общей физической подготовленности борцов.

3.Методы контроля уровня специальной физической подготовленности борцов.

4.Методы контроля оценки функционального состояния спортсменов-борцов.

5.Методы контроля уровня технико-тактической подготовленности борцов.

6.Сгонка веса и удержание его в пределах весовой категории.

**Раздел 3.** **Научно-исследовательская работа студентов (НИРС и УИРС)**

**Тема 1. Особенности организации и проведения НИРС в греко-римской борьбе.**

1.Научные методы исследования, используемые в греко-римской борьбе.

2.Требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.

3.Педагогические и инструментальные методы исследования.

4.Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура.

5.Метрологический контроль.

6.Методы обработки полученных результатов исследования.

7.Выбор методов и методики исследования по тематике квалификационных работ.

**Тема 2. УИРС в курсовых и квалификационных работах.**

1.Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.

2.Разделы курсовой (квалификационной) работы.

3.Методика оформления курсовой (выпускной квалификационной) работы.

**Тема 3. Методы и методики исследований в греко-римской борьбе.**

1.Характеристика методов научных исследований.

2.Требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.

3.Методы обработки полученных результатов исследования.

**Тема 4. Экспериментально-исследовательская работа.**

1.Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.

2.Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.

3.Планирование и проведение эксперимента

4.Алгоритм проведения исследований.

5.Методы математико-статистической обработки полученных данных.

**Тема 5. Современные информационные технологии в процессе обработки информации и оформления научных работ.**

1.Современные технологии для обработки научной информационной базы.

2.Оформление таблиц, рисунков, графиков.

3.Интернет-технологии при написании различного рода научных статей, докладов.

Работа с текстовыми документами.

**Тема 6. Подготовка к защите и защита выпускных квалификационных работ.**

1.Порядок оформления различных составных частей квалификационной работы.

2.Оформление таблиц, графиков, рисунков.

3.Подготовка доклада, презентации и выхода на защиту.

1. ***Темы рефератов:***

**Раздел 1. Общие вопросы теории греко-римской борьбы.**

1.История развития греко-римской борьбы спорта в мире.

2.История развития греко-римской борьбы в Древней Греции.

3.Греко-римская борьба на Олимпийских играх.

4.Влияние занятий греко-римской борьбой на организм занимающихся.

5.Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 2. Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки**.

1.Система подготовки борцов.

2.Этапы многолетней подготовки, цели и задачи подготовки борцов по этапам.

3.Характеристика тренировочных факторов подготовки борцов.

4.Характеристика внетренировочных факторов подготовки борцов.

5.Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 2.1.** **Теоретические основы обучения греко-римской борьбе.**

1.Методика обучения техническим приемам и основам противоборства.

2.Основы техники греко-римской борьбы (биомеханика, индивидуальные особенности и др.).

3. Формирование мотивации спортивной деятельности.

4.Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 2.2. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов.**

1.Двигательные способности (физические качества) борца

2.Формирование арсенала коронных приемов

3.Тактическая подготовка борцов

4.Роль соревнований и соревновательного опыта в подготовке борцов

5.Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 2.3. Управление процессом совершенствования мастерства борцов.**

1.Планирование подготовки борцов

2.Управление и контроль подготовки борцов разной квалификации

3.Сгонка веса и удержание его в пределах весовой категории

4.Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 3.** **Научно-исследовательская работа студентов (НИРС).**

1.Методы и методики НИРС.

2.Организация и этапы научного исследования.

3.Виды научных работ.

4.Структура, содержание, оформление, защита ВКР.

5.Инициативная тема по выбору студента.

1. ***Темы индивидуальных творческих заданий (проектов):***

**Раздел 1. Общие вопросы теории греко-римской борьбы.**

**Задание 1. Охарактеризовать этапы развития греко-римской борьбы:**

Вариант 1. Истоки зарождения греко-римской борьбы.

Вариант 2. Греко-римская борьба в Древней Греции и Риме.

Вариант 3. Греко-римская борьба в средние века.

Вариант 4. Греко-римская борьба в России.

**Задание 2. Составить положение о соревнованиях.**

Вариант 1. Личные соревнования.

Вариант 2. Лично-командные соревнования.

**Раздел 2. Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки**.

**Задание 1. Дать характеристику системы подготовки борцов:**

Вариант 1. Этапы многолетней подготовки, цели и задачи подготовки борцов по этапам.

Вариант 2. Характеристика тренировочных факторов подготовки борцов.

Вариант 3. Характеристика внетренировочных факторов подготовки борцов.

**Раздел 2.1.** **Теоретические основы обучения греко-римской борьбе.**

**Задание 1. Охарактеризовать методику обучения приемам греко-римской борьбы:**

Вариант 1. Методика обучения техническим приемам на этапе ознакомления.

Вариант 2. Методика обучения на этапе разучивания.

Вариант 3. Методика обучения на этапе совершенствования приема.

**Задание 2. Основы техники греко-римской борьбы:**

Вариант 1. Педагогические основы техники.

Вариант 2. Биомеханические основы техники.

**Задание 3. Составить план-конспект занятия проводимого с целью обучения приемам греко-римской борьбы (по заданию преподавателя):**

Вариант 1. Обучение техническим приемам на этапе ознакомления.

Вариант 2. Обучение на этапе разучивания.

Вариант 3. Обучение на этапе совершенствования приема.

**Раздел 2.2. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов.**

**Задание 1. Двигательные способности (физические качества) борца:**

Вариант 1. Методика развития ловкости.

Вариант 2. Методика развития быстроты.

Вариант 3. Методика развития гибкости.

Вариант 4. Методика развития выносливости.

Вариант 5. Методика развития силы.

**Задание 2. Техническая подготовка борца:**

Вариант 1. Формирование арсенала коронных приемов.

Вариант 2. Комбинации приемов основа высшего технического мастерства.

**Задание 3. Тактическая подготовка борцов:**

Вариант1. Уровни тактики в борьбе.

Вариант 2. Тактика ведения соревнований.

Вариант 3. Тактика ведения поединка.

Вариант 4. Тактические подготовки для приемов.

**Задание 4. Составить план-конспект занятия с целью развития физических способностей (по заданию преподавателя):**

Вариант 1. Развитие ловкости.

Вариант 2. Развитие быстроты.

Вариант 3. Развитие гибкости.

Вариант 4. Развитие выносливости.

Вариант 5. Развитие силы.

**Раздел 2.3. Управление процессом совершенствования мастерства борцов.**

**Задание 1. Планирование подготовки борцов:**

Вариант 1. Планирование подготовки групп ССМ в подготовительном периоде годичного цикла.

Вариант 2. Планирование подготовки групп ССМ в соревновательном периоде годичного цикла.

Вариант 3. Планирование подготовки групп ССМ в переходном периоде годичного цикла.

**Задание 2. Управление и контроль подготовки борцов разной квалификации:**

Вариант 1. Виды управления деятельностью борца.

Вариант 2. Сгонка веса и удержание его в пределах весовой категории.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**(примерный перечень основных разделов)**

1. Цели и задачи.

2. Организаторы мероприятия.

З. Сроки и места проведения.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

5. Программа мероприятий.

6. Подача заявок на участие.

7. Порядок и условия определения победителей и призеров.

8. Награждение победителей и призеров.

9. Условия финансирования.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

1. ***Тестовые задания:***

**1 курс**

1. ТЕХНИКА БОРЬБЫ – ЭТО?
2. сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего;
3. рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его;
4. совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.
5. ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РЫЧАГОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В:
6. стойке;
7. низком партере;
8. средней стойке;
9. высоком партере.
10. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БОРЬБЕ:
11. сковывания, сваливания, броски, выседы;
12. скручивания, сковывания. контрприемы, приемы;
13. защиты, выседы, броски, удержания;
14. приемы, защиты, контрприемы, комбинации.
15. ПЕРЕВОД РЫВКОМ – ЭТО?
16. когда атакующие отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к ковру;
17. когда атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону, сбивает его в партер;
18. когда атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.
19. КОНТРПРИЕМ – ЭТО?
20. действие, при котором борец выставляет одну ногу вперед, а другую, отставляя назад, садится на ковер;
21. техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника;
22. ответный прием на прием или контрприем противника.
23. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИЕМА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ КАК:
24. действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца;
25. действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резким движением от себя изменяет его положение;
26. совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.
27. НАКРЫВАНИЕ ПО СПОСОБУ ВЫПОЛНЕНИЯ – ЭТО?
28. положение, когда борец оказывается обращенным к ковру спиной;
29. действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, находящегося в опасном положении, лечь на спину;
30. контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.
31. ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД КОМБИНАЦИЕЙ (конкретное определение)?
32. действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади;
33. сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема;
34. совокупность атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.
35. ПЕРЕВОРОТЫ – ЭТО ГРУППА ПРИЕМОВ ПРОВОДИМЫХ?
36. во фронтальной стойке;
37. в правосторонней стойке;
38. в партере;
39. в левосторонней стойке.
40. ПЕРЕВОДЫ – ГРУППА ПРИЕМОВ, ПРОВОДИМЫХ ГДЕ?
41. на «мосту»;
42. во фронтальной стойке;
43. в партере;
44. стойке.
45. В каком году до н.э. борьба вошла в состав древних Олимпийских игр?
46. 516 г. до н.э.;
47. 704 г до н.э.;
48. 648 г. до н.э.
49. ИЗВЕСТНЫЙ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ, УСТАНОВИВШИЙ РЕКОРД, ПОБЕДИВ В ШЕСТИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
50. Пифагор;
51. Милон «Кротонский»;
52. Платон.
53. В КАКОМ ГОДУ ОРГАНИЗОВАЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БОРЬБЫ (Фила)?
54. 1952 г;
55. 1896 г.;
56. 1912 г.;
57. 1921г.
58. ОСНОВАТЕЛЬ БОРЬБЫ В РОССИИ?
59. Песталоцци;
60. Карелин;
61. Краевский;
62. Пытлясинский.
63. ЕГО ФИНАЛЬНЫЙ ПОЕДИНОК С ФИННОМ Альфредом АСИКАЙНЕНОМ ДЛИЛСЯ 10 часов 15 минут?
64. Александр Медведь;
65. Мартин Клейн;
66. Борис Гуревич;
67. Эдвин Юханссон.
68. ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ в СССР?
69. Гуревич;
70. Сафин;
71. Карелин;
72. Белов.
73. САМЫЙ ТИТУЛОВАННЫЙ БОРЕЦ СОВРЕМЕННОСТИ?
74. Медведь;
75. Ярыгин;
76. Рязанцев;
77. Карелин.
78. ГДЕ И НА КАКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СБОРНАЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПО ГРЕКО\_РИМСКОЙ БОРЬБЕ ЗАВОЕВАОА 10 МЕДАЛЕЙ?
79. 1980 г., Москва;
80. 2004 г., Афины;
81. 1988 г., Сеул;
82. 1976 г., Монреаль.
83. НАЗОВИТЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ПРЕЗИДЕНТА ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ.
84. Игуменов В.М.;
85. Карелин А.А.;
86. Когуашвили Г.М.;
87. Мамиашвили М.Г.
88. НАЗОВИТЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.
89. Кузнецов В.М.;
90. Искандарян М.В.;
91. Мамиашвили М.Г.;
92. Когуашвили Г.М.
93. ПАРТЕР – ЭТО?
94. действие, при котором борец захватывает противника рукой;
95. положение, в котором борец стоит на коленях и упирается руками в противника;
96. положение, в котором борец стоит на одном или двух коленях, упираясь руками в ковер.
97. МОСТ -ЭТО?
98. положение, в котором борец стоит на право ноге, наклонившись вперед;
99. положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер;
100. положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ногами.
101. ВЕРТУШКА - ЭТО?
102. действие в партере, при котором атакующий борец находится сбоку атакуемого;
103. действие, при котором борец захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему;
104. действие, при котором борец захватывает любую часть тела в стойке;
105. способ выполнения броска в стойке, при котором атакующий поворачивается боком к противнику и, повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к ковру.
106. ЗАХВАТ ДАЛЬНЕЙ РУКИ - ЭТО?
107. действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника;
108. действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку;
109. действие, при котором борец захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся дальше от него.
110. «КРЮЧОК» - ЭТО?
111. захват за руку;
112. захват, применяемый в партере;
113. способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.
114. «СТОЙКА» - ЭТО?
115. стойка на голове;
116. название приема;
117. борец стоит на ногах.
118. КЛЮЧ» - ЭТО?
119. захват, применяемый в стойке, при котором борец соединяет пальцы своих рук в крючок;
120. действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую, оставляя назад, садится на ковер;
121. захват, применяемый в партере, при котором атакующий, находясь сзади ил и сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.
122. БРОСОК – ЭТО?
123. способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок ил грудью вниз;
124. способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер;
125. способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника о т ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.
126. ГОД ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФСБР?
127. 1980г.;
128. 1992г.;
129. 2000г.
130. «БЕДРО» - ЭТО?
131. бросок подворотом захватом за руку;
132. бросок прогибом;
133. бросок подворотом захватом руки и шеи.
134. «НЫРОК» - ЭТО?
135. действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него;
136. действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади;
137. действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.
138. СЛОЖНЫЙ ЗАХВАТ – ЭТО?
139. действие, при котором борец удерживает руками одну часть тела противника;
140. действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или рукой за левую руку;
141. действие, при котором борец удерживает руками две и более части тела противника.
142. БРОСОК НАКЛОНОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ:
143. в партере;
144. на мосту;
145. в стойке;
146. из «опасного» положения.
147. БРОСОК ПРОГИБОМ – ЭТО?
148. прием борьбы в стойке, при выполнении которого атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывает с себя в сторону;
149. прием борьбы в стойке, при выполнении которого атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер;
150. прием борьбы в партере и стойке, при выполнении которого атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к ковру.
151. ПОДБИВ ДЕЙСТВИЕ, ВЫПОЛНЯЕМОЕ:
152. только в партере;
153. только в стойке;
154. в партере и стойке.
155. ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ:
156. в партере;
157. в стойке;
158. в партере и стойке.
159. ПО КАКОМУ СИГНАЛУ НАЧИНАЕТСЯ СХВАТКА?
160. по сигналу бокового судьи;
161. по свистку арбитра;
162. по удару рукой об ковер.
163. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ?
164. секундант, арбитр, боковой судья;
165. врач, арбитр, секундант;
166. арбитр, руководитель ковра, секретарь;
167. арбитр, руководитель ковра, боковой судья.
168. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРИОД?
169. 90 секунд;
170. 1 мин.30 сек.;
171. 3 мин;
172. 2 мин.
173. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ПЕРИОДАМИ?
174. 15 мин.;
175. 1 миню30 сек.;
176. 30 сек.;
177. 1 мин.
178. СКОЛЬКО ВЗРОСЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ?
179. вес. кат.;
180. 12 вес. кат.;
181. 7 вес. кат.
182. РАЗМЕРЫ ПОЛНОЦЕННОГО КОВРА, УТВЕРЖДЕННЫЕ ФИЛА?
183. 7х9;
184. 15х15;
185. 7х7;
186. 12х12.
187. РАЗМЕР ВНЕШНЕГО ДИАМЕТРА ОКРУЖНОСТИ КРАСНОЙ ЗОНЫ («зоны пассивности»)?
188. 9 м;
189. 15 м;
190. 7 м;
191. 12м.
192. РАЗМЕРЫ ВНУТРЕННЕГО ДИАМЕТРА КРУГА В СЕРЕДИНЕ КОВРА (для постановки в стандартное положение после 90 секунд борьбы в стойке)?
193. 2 м;
194. 40 см;
195. 1 м;
196. 1м 50 см.
197. КАКОЙ «ПРЕДМЕТ ОДЕЖДЫ ДОЛЖЕ ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ БОРЕЦ НА ПРОТЯЖЕНИИ В СЕГО ПОЕДИНКА?
198. полотенце;
199. спортивный костюм;
200. защитные наушники;
201. носовой платок.
202. ОФИЦИАЛЬНЫМ ЯЗЫКОМ ПРАВИЛ БОРЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ?
203. английский – немецкий;
204. русский – английский;
205. английский – французский;
206. русский – французский.
207. КАКОЙ СИГНАЛ ОХАРАКТЕРИЗОВЫВАЕТ ОКОНЧАНИЕ СХВАТКИ?
208. гонг;
209. взмах руки;
210. выброс челенджа.
211. ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА ВЫХОД ЗА КОВЕР БОРЦА НАКАЗЫВАЕТЯ ОЦЕНКОЙ АРБИТРА:
212. 2 балла;
213. 3 балла;
214. 1 балл.
215. 5 БАЛЛОВ ПРИСУЖДАЕТСЯ:
216. борцу, выполняющему правильный прием в стойке или в «партере», в результате которого соперник не поставлен в опасное положение;
217. борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение прямым броском с малой амплитудой;
218. борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий атакуемого в опасное положение с большой амплитудой.

Т Е Р М И Н Ы

Что означают эти команды судьи во время поединка?

1. POSITION (ПОЗИШН) – ЭТО?
2. борец должен выполнять начатый прием;
3. арбитр приглашает борцов к более активной борьбе;
4. начальная позиция борцов в партере.
5. ZONE (ЗОУН) – ЭТО?
6. запрещенный прием или нарушение правил;
7. остановка схватки;
8. предупреждение арбитра, когда борцы входят в красную зону.
9. OPEN (ОУПЕН) – ЭТО?
10. борец сделал нарушение ногой;
11. противник побежден;
12. остановка схватки;
13. борец должен бороться более открыто.
14. CONTACT (КОНТАКТ) – ЭТО?
15. борец сделал нарушение ногой;
16. борьба возобновляется в партере;
17. арбитр просит борца положить обе руки на спину противника (в партере), либо борцы должны вести более активную атаку.
18. ACTION (ЭКШН) – ЭТО?
19. окончание схватки;
20. прием выполнен за пределами ковра;
21. борец должен выполнять начатый прием.
22. НАКАЗЫВАЕТСЯ ЛИ АТАКУЕМЫЙ БОРЕЦ, НАХОДЯЩИЙСЯ В ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ, УХОДЯЩИЙ ОТ ПРИЕМА ЗА ПРЕДЕЛЫ КОВРА:
23. да, красной карточкой;
24. 2 баллами;
25. 1 баллом.
26. КАКОЙ ИНТЕРВАЛ ВРЕМЕНИ МИНИМАЛЕН МЕЖДУ ПОЕДИНКАМИ:
27. мин;
28. 15 мин.;
29. 20 мин.
30. МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ УДАЛЕН СЕКУНДАНТ (ТРЕНЕР) БОРЦА ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА?
31. нет не может;
32. да, за неспортивное поведение, при поднятии красной карточки;
33. да, за оскорбление судей, при поднятии желтой карточки, рук, ковра.
34. КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ПРИ СЧЕТЕ 0:0 В ПЕРВОМ ПЕРИОДЕ БОРЕЦ В СИНЕМ ТРИКО, УДАЧНО ЗАЩИТИВШИЙСЯ В ПАРТЕРЕ, КАКУЮ ПОЛУЧАЕТ ОЦЕНКУ?
35. 3 балла;
36. 2 балла;
37. 1 балл.
38. ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОРЬБЫ?
39. Милан Эрцеган;
40. Михаил Мамиашвили;
41. Рафаэль Мартенетти.
42. НАЗОВИТЕ БОРЦА, КОТОРЫЙ В 1952 г. НА ХУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В г. ХЕЛЬСИНКИ УЕХАЛ СПОРТСМЕНОМ 1-го РАЗРЯДА, А ВЕРНУЛСЯ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ?
43. Борис Гуревич;
44. Щазам Сафин;
45. Анатолий Парфенов;
46. Александр Карелин.
47. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ОЖИДАЕТСЯ НЕЯВИВШИЙСЯ СПОРТСМЕН?
48. 3 мин.;
49. 5 мин.;
50. 1,5 мин.;
51. 1 мин.
52. КАКОЙ ДОКУМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ?
53. положение о соревнованиях;
54. календарь соревнований;
55. телефонный звонок.
56. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ СПОРТСМЕН У ВРАЧА ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА?
57. 2 мин.;
58. 3 мин.;
59. 4 мин.;
60. 5 мин.
61. СИЛА ЭТО - …
62. способность противостоять и противодействовать внешним силам;
63. большой объём мышечной массы;
64. способность к сильному напряжению мышц.
65. ВЫНОСЛИВОСТЬ ЭТО - …
66. способность противостоять утомлению;
67. способность длительно без снижения эффективности выполнять работу;
68. способность к продолжительной работе;
69. умение долго бегать.
70. ЛОВКОСТЬ ЭТО - …
71. способность делать движения без потери равновесия;
72. способность быстро осваивать и воспроизводить новые движения;
73. способность к импровизации во время борьбы;
74. умение правильно напрягать мышцы.
75. ГИБКОСТЬ ЭТО -…
76. способность выполнять движения с большой амплитудой;
77. умение садиться на шпагат;
78. хорошая осанка.
79. БЫСТРОТА ЭТО -…
80. способность выполнять силовые движения;
81. способность к расслаблению мышц;
82. выполнение движения за минимальный промежуток времени;
83. умение быстро мыслить.
84. С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ БОРЬБОЙ?
85. с 4 лет;
86. с 6 лет;
87. с 9 лет.
88. СКОЛЬКО ЛЕТ ДЛИТСЯ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?
89. 1 год;
90. 2 года;
91. 3 года;
92. 4 года.
93. СКОЛЬКО ПОБЕД НАДО ОДЕРЖАТЬ НА 2 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД?
94. 10;
95. 18;
96. 20;
97. 30.
98. КАКОЙ ОСНОВНОЙ РАБОЧИЙ ДОКУМЕНТ ТРЕНЕРА?
99. дневник;
100. журнал;
101. план-конспект;
102. программа для СДЮШ.
103. ЧЕРЕЗ СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО УЧАСТВОВАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПОСЛЕ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ?
104. 2-4 мес.;
105. 2-4 года;
106. 5-10 лет.
107. ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ?
108. оказание первой помощи;
109. мера предупреждения;
110. обучение приёму.
111. КАКИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЫВАЮТ?
112. лёгкие, средние, тяжёлые;
113. открытые, закрытые;
114. систематические, последовательные.
115. САМОСТРАХОВКА ЭТО - …
116. наличие страхового полиса
117. умение группироваться при падениях;
118. умение избегать тяжёлых ситуаций.
119. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ДОПУСКОМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ?
120. медицинская справка;
121. письменное разрешение родителя;
122. наличие формы;
123. просто желание заниматься.
124. КАКИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ У БОРЦОВ?
125. сотрясение мозга;
126. близорукость;
127. перелом ушных раковин.
128. С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМУ?
129. с показа;
130. с объяснения;
131. с выполнения.
132. КАКОВ ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ?
133. от простого к сложному;
134. от неизвестного к известному;
135. от сложного к простому.
136. С ПОМОЩЬЮ ЧЕГО ТЕСТИРУЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ?
137. беговая дорожка;
138. манекен;
139. велотренажёр;
140. секундомер.
141. КАКИЕ СХВАТКИ ПРИМЕНЯЮТСЯ НА ТРЕНИРОВКЕ У НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ?
142. учебно-тренировочные;
143. соревновательные, контрольно-соревновательные;
144. показательные выступления.
145. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ У НОВЧКОВ (ГНП)?
146. 45 мин.;
147. 90 мин.;
148. 135 мин.
149. КАКОВА СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ?
150. подготовительная, основная, заключительная;
151. базовая, ударная, подводящая;
152. верхняя, средняя, нижняя.
153. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ?
154. упражнения с гантелями;
155. упражнения акробатические;
156. челночный бег.
157. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СКОРОСТЬ?
158. отжимание;
159. приседание;
160. челночный бег;
161. эстафета.
162. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ?
163. прыжки;
164. длительный бег;
165. петушиный бой.
166. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ГИБКОСТЬ?
167. бег на короткие дистанции;
168. акробатические упражнения;
169. упражнения на растягивание.
170. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СИЛУ?
171. акробатические упражнения;
172. упражнения с отягощениями;
173. игра в футбол.
174. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВЫХОДОМ ЗА КОВЁР В СТОЙКЕ?
175. заступ 2-мя стопами;
176. заступ полной стопой;
177. заступ частью стопы.
178. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВЫХОДОМ ЗА КОВЁР В ПАРТЕРЕ?
179. выход за ковёр после замечания судьи;
180. выход за ковёр без замечания судьи;
181. выход за ковёр по обоюдному согласию.
182. ЧТО ЯВЛЯЕСЯ ЧИСТОЙ ПОБЕДОЙ НА ТУШЕ?
183. крик в опасном положении;
184. мгновенное касание двумя лопатками;
185. фиксация двух лопаток на ковре;
186. перекат через лопатки.
187. КАКОЙ МЕТОД (-Ы) ПРИМЕНЯЮТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ?
188. вариативный;
189. максимальных усилий;
190. комбинированный.
191. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ВЫНОСЛИВЫМ?
192. быстро бегать;
193. далеко прыгать;
194. долго бегать;
195. долго бороться.
196. КАКОЙ НОВИЧОК ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ СПОСОБНЫМ ДЛЯ БОРЬБЫ?
197. быстрый;
198. сильный;
199. ловкий.
200. КАКИЕ ЗАДАЧИ РЕШАЮТСЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ?
201. воспитательные, образовательные, оздоровительные;
202. коллективные, индивидуальные, групповые;
203. повторные, серийные, круговые.
204. КАКИЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В БОРЬБЕ?
205. урочная;
206. внеурочная;
207. поточная;
208. проходная.
209. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДЛЯ БОРЦОВ?
210. приседания со штангой;
211. упражнения на мосту;
212. упражнения под мостом.
213. КАКОВА ПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ?
214. подход, подбив, захват, опрокидывание;
215. захват, подход, подбив, опрокидывание;
216. опрокидывание, подход, подбив, захват.
217. ПЛОЩАДЬ ОПОРЫ ЭТО - …
218. точка приложения усилия;
219. площадь, образуемая при соединении крайних точек опоры;
220. центральная площадь ковра.
221. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЁМОВ – ЭТО …
222. определение качества приёма;
223. распределение приёмов по группам, по общим признакам;
224. краткое и точное название приёмов.
225. ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЁМОВ ЭТО - …
226. распределение приёмов по группам по общим признакам;
227. краткое и точное название приёмов;
228. совокупность приёмов Греко-римской борьбы.
229. В КАКОМ ГОДУ ИГРЫ XXII ОЛИМПИАДЫ ПРОХОДИЛИ В СТОЛИЦЕ РФ?
230. в 1984;
231. в 1980;
232. в 1992.
233. КТО ВОЗРОДИЛ СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?
234. Жак Роге;
235. Пьер де Кубертен;
236. Николя Соркази.
237. В КАКОМ ГОДУ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ВПЕРВЫЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
238. 1900 Орлов, Петров;
239. 1908 Иванов, Сидоров;
240. 1904 Поддубный, Соловьёв.
241. КАКОВА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИЁМОВ?
242. разучивание, ознакомление, совершенствование;
243. ознакомление, разучивание, совершенствование;
244. ознакомление, совершенствование, разучивание.
245. КАКОЙ (-ИЕ) МЕТОД (Ы) ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ (И) НА ЭТАПЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ ПРИЁМА?
246. словесный метод;
247. наглядный метод;
248. повторный метод;
249. серийный метод.
250. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ РАЗУЧИВАНИЯ?
251. словесный метод;
252. наглядный метод;
253. повторный метод;
254. серийный метод.
255. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ?
256. словесный;
257. наглядный;
258. повторный;
259. серийный.
260. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩИМ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНОМУ ПРИЁМУ?
261. целостный;
262. комбинированный;
263. расчленённый.
264. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩИМ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОСТЫМ ПРИЁМАМ?
265. целостный;
266. комбинированный;
267. расчленённый.
268. ОБОЗНАЧИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФАЗ БРОСКА ПРОГИБОМ (1,2,3,4,5).
269. опрокид 4 1 2;
270. дожим 5 3 1;
271. подход 2 2 3;
272. захват 1 5 4;
273. подбив 3 4 5.
274. СТАНДАРТНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЭТО - …
275. партер;
276. мост;
277. ключ.
278. ЧТО РАЗВИВАЕТ БОРЬБА?
279. мышечное чувство;
280. огромную физическую силу;
281. прыгучесть.
282. «МЕЛЬНИЦА» ЭТО - …
283. бросок в стойке;
284. махи руками;
285. бросок в партере.
286. КАКУЮ ИГРУ ПРИДУМАЛИ БОРЦЫ?
287. футбол;
288. баскетбол;
289. регбол.
290. СКОЛЬКО ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ БЫЛО НА I ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
291. 1;
292. 3;
293. 5.
294. ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ДЕЛАТЬ БОРЦУ В СХВАТКЕ?
295. захваты за пальцы;
296. захваты за туловище;
297. захваты за руки;
298. захваты ниже пояса.
299. ГДЕ БУДУТ ПРОВОДИТЬСЯ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В 2012?
300. Сочи;
301. Бразилиа;
302. Лондон.
303. КАК НАЗЫВАЛАСЬ ГРЕКО- РИМСКАЯ БОРЬБА РАНЬШЕ?
304. французская;
305. восточно-европейская;
306. испанская.

**2 курс**

1. КТО ИЗ БОРЦОВ ЗАВОЕВАЛ ЛИЦЕНЗИЮ НА ОЛИМПИАДУ В РИО В ВЕСЕ ДО 85КГ?
2. Хугаев;
3. Мишин;
4. Чекветадзе;
5. Оздоев.
6. КТО ИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БОРЦОВ ЯВЛЯЕТСЯ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТОМ UWW?
7. Когуашвили;
8. Джугашвили;
9. Мамиашвили;
10. Громыко.
11. ВО СКОЛЬКО БАЛЛОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ ЧЕРЕЗ ПРЯМЫЕ РУКИ?
12. 1 балл;
13. 2 балла;
14. 3 балла;
15. 0 баллов.
16. ПОСЛЕ КАКОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АКТИВНОМУ БОРЦУ ДАЕТСЯ 1 БАЛЛ?
17. после первого;
18. после второго;
19. после третьего;
20. после четвертого.
21. СКОЛЬКО КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ РАЗЫГРЫВАЕТСЯ НА ОЛИМПИАДАХ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ?
22. 10;
23. 8;
24. 7;
25. 6.
26. В КАКОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ВЫИГРАЛ ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО В ЛОНДОНЕ АЛАН ХУГАЕВ?
27. 66 кг;
28. 85 кг;
29. 75 кг;
30. 98 кг.
31. КАКОЙ ПРЕПАРАТ С 1 ЯНВАРЯ 1916 ГОДА ВВЕДЕН ВАДА В СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ?
32. меркурий;
33. милфодий;
34. микстурий;
35. милдронат.
36. КАКОЙ МЕТОД ПРЕДУСМАТРИВАЕТ СГОНКУ ВЕСА ЗА 2-3 ДНЯ?
37. экстренный;
38. интенсивный;
39. форсированный;
40. реактивный.
41. КАКАЯ КАРТОЧКА ДАЕТСЯ СЕКУНДАНТУ В СЛУЧАЕ ЕГО УДАЛЕНИЯ ИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЗОНЫ?
42. зеленая;
43. голубая;
44. красная;
45. желтая.
46. ВО СКОЛЬКО БАЛЛОВ НАКАЗЫВАЕТСЯ БОРЕЦ ЗА РАЗВЯЗАВШИЙСЯ ШНУРОК?
47. 1 балл;
48. 2 балла;
49. 1 балл с предупреждением;
50. 0 баллов.
51. В КАКОМ ГОДУ СОВЕТСКИЕ БОРЦЫ БЫЛИ ДОПУЩЕНЫ НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КАЛЕНДАРЮ ФИЛА?
52. 1937;
53. 1947;
54. 1957;
55. 1967.
56. ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ, УСТАНОВИВШИЙ РЕКОРД, ПОБЕДИВ В ШЕСТИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
57. Пифагор;
58. Милон «Кротонский»;
59. Платон.
60. В КАКОМ ГОДУ СОЗДАНА МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БОРЬБЫ (ФИЛА)?
61. 1952 г;
62. 1896 г.;
63. 1912 г.;
64. 1921г.
65. ЕГО ФИНАЛЬНЫЙ ПОЕДИНОК С ФИННОМ Альфредом АСИКАЙНЕНОМ ДЛИЛСЯ 10 часов 15 минут?
66. Александр Медведь;
67. Мартин Клейн;
68. Борис Гуревич;
69. Эдвин Юханссон.
70. КТО ВОЗРОДИЛ СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?
71. Жан Поль Бильмондо;
72. Пьер де Кубертен;
73. Николя Соркази.
74. КТО СЧИТАЕТСЯ ОСНОВАТЕЛЕМ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ?
75. Паскаль;
76. Коперник;
77. Краевский;
78. Галилео Галилей.
79. В КАКОМ ГОДУ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ВПЕРВЫЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
80. 1908 Орлов, Петров;
81. 1900 Иванов, Сидоров;
82. 1904 Поддубный, Соловьёв.
83. ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ?
84. Шуман;
85. Шмелинг;
86. Гакеншмидт;
87. Пупкин.
88. КАК НАЗЫВАЛАСЬ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА РАНЬШЕ?
89. французская;
90. восточно-европейская;
91. испанская.
92. ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ РОССИИ?
93. Гуревич;
94. Сафин;
95. Карелин;
96. Белов.
97. НАЗОВИТЕ БОРЦА, КОТОРЫЙ В 1952 г. НА ХУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В г. ХЕЛЬСИНКИ УЕХАЛ СПОРТСМЕНОМ 1-го РАЗРЯДА, А ВЕРНУЛСЯ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ?
98. Борис Гуревич;
99. Шазам Сафин;
100. Анатолий Парфенов;
101. Александр Карелин.
102. ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОРЬБЫ?
103. Милан Эрцеган;
104. Михаил Мамиашвили;
105. Рафаэль Мартенетти;
106. Ненад Лалович.
107. В КАКОМ ГОДУ ОРГАНИЗОВАЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БОРЬБЫ (Фила)?
108. 1952 г;
109. 1896 г.;
110. 1912 г.;
111. 1921 г.
112. НАЗОВИТЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ПРЕЗИДЕНТА ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ?
113. Игуменов В.М.;
114. Карелин А.А.;
115. Когуашвили Г.М.;
116. Мамиашвили М.Г.
117. НАЗОВИТЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ?
118. Кузнецов В.М.;
119. Искандарян М.В.;
120. Мамиашвили М.Г.;
121. Когуашвили Г.М.
122. СКОЛЬКО ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ БЫЛО НА I ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
123. 1;
124. 3;
125. 5.
126. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЁМОВ – ЭТО …
127. определение качества приёма;
128. распределение приёмов по группам по общим признакам;
129. краткое и точное название приёмов.
130. ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЁМОВ ЭТО - …
131. распределение приёмов по группам по общим признакам;
132. краткое и точное название приёмов;
133. совокупность приёмов Греко-римской борьбы.
134. СИЛА ЭТО - …
135. способность противостоять и противодействовать внешним силам;
136. большой объём мышечной массы;
137. способность к сильному напряжению мышц.
138. ВЫНОСЛИВОСТЬ ЭТО - …
139. способность противостоять утомлению;
140. способность длительно без снижения эффективности выполнять работу;
141. способность к продолжительной работе;
142. умение долго бегать.
143. ЛОВКОСТЬ ЭТО - …
144. способность делать движения без потери равновесия;
145. способность быстро осваивать и воспроизводить новые движения;
146. способность к импровизации во время борьбы;
147. умение правильно напрягать мышцы.
148. ГИБКОСТЬ ЭТО -…
149. способность выполнять движения с большой амплитудой;
150. умение садиться на шпагат;
151. хорошая осанка.
152. БЫСТРОТА ЭТО -…
153. способность выполнять силовые движения;
154. способность к расслаблению мышц;
155. выполнение движения за минимальный промежуток времени;
156. умение быстро мыслить.
157. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ?
158. упражнения с гантелями;
159. упражнения акробатические;
160. подтягивание на перекладине.
161. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СКОРОСТЬ?
162. отжимание;
163. приседание;
164. челночный бег;
165. эстафета.
166. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ?
167. прыжки;
168. длительный бег;
169. петушиный бой.
170. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ГИБКОСТЬ?
171. бег на короткие дистанции;
172. акробатические упражнения;
173. упражнения на растягивание.
174. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СИЛУ?
175. акробатические упражнения;
176. упражнения с отягощениями;
177. игра в футбол.
178. ТЕХНИКА БОРЬБЫ – ЭТО?
179. сочетаний различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего;
180. рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его;
181. совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.
182. ПАРТЕР – ЭТО?
183. действие, при котором борец захватывает противника рукой;
184. положение, в котором борец стоит на коленях и упирается руками в противника;
185. положение, в котором борец стоит на одном или двух коленях, упираясь руками в ковер.
186. «СТОЙКА» - ЭТО?
187. стойка на голове;
188. название приема;
189. борец стоит на ногах.
190. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БОРЬБЕ:
191. сковывания, сваливания, броски, выседы;
192. скручивания, сковывания. контрприемы, приемы;
193. защиты, выседы, броски, удержания;
194. приемы, защиты, контрприемы, комбинации.
195. ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РЫЧАГОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В:
196. стойке;
197. низком партере;
198. средней стойке;
199. высоком партере.
200. ПЕРЕВОРОТЫ – ЭТО ГРУППА ПРИЕМОВ ПРОВОДИМЫХ?
201. во фронтальной стойке;
202. в правосторонней стойке;
203. в партере;
204. в левосторонней стойке.
205. ЗАХВАТ ДАЛЬНЕЙ РУКИ - ЭТО?
206. действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника;
207. действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку;
208. действие, при котором борец захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся дальше от него.
209. КЛЮЧ» - ЭТО?
210. захват, применяемый в стойке, при котором борец соединяет пальцы своих рук в крючок;
211. действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую, оставляя назад, садится на ковер;
212. захват, применяемый в партере, при котором атакующий, находясь сзади ил и сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.
213. ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ:
214. в партере;
215. в стойке;
216. в партере и стойке.
217. ПЕРЕВОД РЫВКОМ – ЭТО?
218. когда атакующие отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к ковру;
219. когда атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону, сбивает его в партер;
220. когда атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.
221. КОНТРПРИЕМ – ЭТО?
222. действие, при котором борец выставляет одну ногу вперед, а другую, отставляя назад, садится на ковер;
223. техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника;
224. ответный прием на прием или контрприем противника.
225. ПЕРЕВОДЫ – ГРУППА ПРИЕМОВ, ПРОВОДИМЫХ ГДЕ?
226. на «мосту»;
227. во фронтальной стойке;
228. в партере,
229. стойке.
230. ВЕРТУШКА - ЭТО?
231. действие в партере, при котором атакующий борец находится сбоку атакуемого;
232. действие, при котором борец захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему;
233. действие, при котором борец захватывает любую часть тела в стойке;
234. способ выполнения броска в стойке, при котором атакующий, вращаясь вокруг своей оси, наматывает захваченную руку на себя и перебрасывает атакуемого через себя спиной к ковру.
235. БРОСОК – ЭТО?
236. способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок ил грудью вниз;
237. способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер;
238. способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника о т ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.
239. «БЕДРО» - ЭТО?
240. бросок подворотом захватом за руку;
241. бросок прогибом;
242. бросок подворотом захватом руки и шеи.
243. «НЫРОК» - ЭТО?
244. действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него;
245. действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади;
246. действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.
247. БРОСОК НАКЛОНОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ:
248. в партере;
249. на мосту;
250. в стойке;
251. из «опасного» положения.
252. БРОСОК ПРОГИБОМ – ЭТО?
253. прием борьбы в стойке, при выполнении которого атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывает с себя в сторону;
254. прием борьбы в стойке, при выполнении которого атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер;
255. прием борьбы в партере и стойке, при выполнении которого атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к ковру.
256. «МЕЛЬНИЦА» ЭТО - …
257. бросок в стойке;
258. махи руками;
259. бросок в партере.
260. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ?
261. секундант, арбитр, боковой судья;
262. врач, арбитр, секундант;
263. арбитр, руководитель ковра, секретарь;
264. арбитр, руководитель ковра, боковой судья.
265. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРИОД?
266. 90 секунд;
267. 1 мин.30 сек.;
268. 3 мин;
269. 2 мин.
270. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ПЕРИОДАМИ?
271. 15 мин.;
272. 1 миню30 сек.;
273. 30 сек.;
274. 1 мин.
275. РАЗМЕРЫ ПОЛНОЦЕННОГО КОВРА С ЗОНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ?
276. 7х9;
277. 15х15;
278. 7х7;
279. 12х12.
280. РАЗМЕР РАБОЧЕЙ ПЛОЩАДИ КОВРА (диаметр)?
281. 9 м;
282. 15 м;
283. 7 м;
284. 12м.
285. РАЗМЕРЫ КРУГА В ЦЕНТРЕ КОВРА?
286. 2 м;
287. 40 см;
288. 1 м;
289. 1 м 50 см.
290. ОФИЦИАЛЬНЫМ ЯЗЫКОМ ПРАВИЛ БОРЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ:
291. английский – немецкий;
292. русский – английский;
293. английский – французский;
294. русский – французский.
295. POSITION (ПОЗИШН) – ЭТО:
296. борец должен выполнять начатый прием;
297. арбитр приглашает борцов к более активной борьбе;
298. начальная позиция борцов в партере.
299. ZONE (ЗОУН) – ЭТО?
300. запрещенный прием или нарушение правил;
301. остановка схватки;
302. предупреждение арбитра, когда борцы входят в красную зону.
303. OPEN (ОУПЕН) – ЭТО?
304. борец сделал нарушение ногой;
305. противник побежден;
306. остановка схватки;
307. борец должен бороться более открыто.
308. CONTACT (КОНТАКТ) – ЭТО?
309. борец сделал нарушение ногой;
310. борьба возобновляется в партере;
311. арбитр просит борца положить обе руки на спину противника (в партере), либо борцы должны вести более активную атаку.
312. КАКОЙ ДОКУМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ?
313. положение о соревнованиях;
314. календарь соревнований;
315. телефонный звонок.
316. С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ БОРЬБОЙ?
317. с 4 лет;
318. с 6 лет;
319. с 9 лет.
320. СКОЛЬКО ЛЕТ ДЛИТСЯ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?
321. 1 год;
322. 2 года;
323. 3 года;
324. 4 года.
325. КАКОЙ ОСНОВНОЙ РАБОЧИЙ ДОКУМЕНТ ТРЕНЕРА?
326. дневник;
327. журнал;
328. план-конспект;
329. программа для ДЮСШ.
330. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ДОПУСКОМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ?
331. медицинская справка;
332. письменное разрешение родителя;
333. наличие формы;
334. просто желание заниматься.
335. КАКОВА СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ?
336. подготовительная, основная, заключительная;
337. базовая, ударная, подводящая;
338. верхняя, средняя, нижняя.
339. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ РАЗУЧИВАНИЯ?
340. словесный метод;
341. наглядный метод;
342. повторный метод;
343. серийный метод.
344. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ?
345. словесный;
346. наглядный;
347. повторный;
348. серийный.
349. ГДЕ ПРОХОДИЛ ЧЕМПИОНАТ МИРА 2014 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ?
350. Москва;
351. Ташкент;
352. Хельсинки;
353. Лас-Вегас.
354. СКОЛЬКО ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014?
355. 4;
356. 2;
357. 1;
358. 0.
359. ПО КАКОЙ ФОРМУЛЕ СХВАТКИ ПРОХОДИЛ ПОЕДИНКИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014 ГОДА?
360. 3\*1,5 мин;
361. 3\*2 мин;
362. 2\*3 мин;
363. 4\*1 мин.
364. КТО ИЗ РОССИЙСКИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2014 ГОДА?
365. Чингиз Лабазанов;
366. Алексей Мишин;
367. Александр Карелин;
368. Роман Власов.
369. СКОЛЬКО МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014?
370. 1 золотую, 2 серебрянных, 1 бронзовую;
371. 5 золотых, 1 бронзовую;
372. 3 золотых, 2 серебрянных, 1 бронзовую;
373. 0 медалей.
374. КТО ВЫСТУПАЛ В СУПЕРТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 130 КГ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014?
375. Хасан Бароев;
376. Василий Паршин;
377. Юрий Патрикеев;
378. Билял Махов.
379. КАКОГО ЦВЕТА КОВЕР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ?
380. синий с оранжевым кругом;
381. красный с синим кругом;
382. оранжевый;
383. красный, желтый, синий.
384. В КАКОМ ГОДУ ВПЕРВЫЕ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ?
385. 2009;
386. 2014;
387. 2012;
388. 2006.
389. СКОЛЬКО ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ?
390. 2;
391. 5;
392. 0;
393. 1.
394. В КАКОМ ГОРОДЕ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В 2014 ГОДУ?
395. Москва;
396. Раменское;
397. Санкт-Петербург;
398. Мурманск.
399. В КАКОМ ГОРОДЕ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В 2015 ГОДУ?
400. Москва;
401. Раменское;
402. Санкт-Петербург;
403. Мурманск.
404. КАКОЕ МЕСТО ЗАНЯЛА СБОРНАЯ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА КУБКЕ МИРА 2015 ГОДА?
405. 1;
406. 4;
407. 3;
408. 2.
409. В КАКОЙ СТРАНЕ ПРОВОДИЛСЯ КУБОК МИРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2015 ГОДА?
410. Иран;
411. Россия;
412. США;
413. Туркменистан.
414. СБОРНАЯ, КАКОЙ СТРАНЫ ВЫИГРАЛА КУБОК МИРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2015 ГОДА?
415. Азербайджан;
416. Иран;
417. Россия;
418. США.
419. В КАКОМ ГОРОДЕ ПРОЙДЕТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В 2015 ГОДУ?
420. Москва;
421. Ташкент;
422. Хельсинки
423. Лас-Вегас.
424. ПО КАКИМ ПРАВИЛАМ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ?
425. борьба в стойке;
426. борьба в стойке с постановкой в стандартное положение партер;
427. борьба в партере;
428. борьба сидя.
429. ЧТО ТАКОЕ МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦА?
430. это педагогический процесс постепенного превращения начинающего спортсмена в мастера спорта международного класса;
431. это педагогический процесс мгновенного превращения в борца;
432. это подготовка к соревнованиям занимающая не один год;
433. это процесс участия в соревнованиях.
434. ВИД ПЛАНИРОВАНИЯ НА КОРОТКИЙ СРОК?
435. оперативное;
436. текущее;
437. перспективное;
438. короткое.
439. ВИД ПЛАНИРОВАНИЯ НА ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПЕРИОД?
440. оперативное;
441. текущее;
442. перспективное;
443. короткое.
444. ВИД ПЛАНИРОВАНИЯ НА ГОД?
445. оперативное;
446. текущее;
447. перспективное;
448. короткое.
449. КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЗАЧЕТУ?
450. личные, лично-командные, командные;
451. групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые;
452. не одни из перечисленных;
453. по греко-римской, по вольной, по женской борьбе.
454. КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ДОЛЖНА БЫТЬ В ЗАЛЕ, ГДЕ ПРОВОДЯТСЯ ТРЕНИРОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ?
455. 16-18 С;
456. 25-28 С;
457. уличная температура;
458. 12-14 С.
459. КАКИЕ ПЕРИОДЫ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СУЩЕСТВУЮТ?
460. подготовительный, соревновательный, переходный;
461. соревновательный, междусоревновательный;
462. подготавливающий, соревнующийся;
463. ни один из перечисленных.
464. КАКОЙ МЕТОД СУЩЕСТВУЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ В БОРЬБЕ?
465. повторный метод;
466. метод максимальных усилий;
467. метод показа и рассказа;
468. метод математической статистики.
469. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ?
470. метод повторных и максимальных усилий;
471. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
472. метод увеличения объема;
473. упражнения на растягивания.
474. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ?
475. метод повторных и максимальных усилий;
476. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
477. метод увеличения объема;
478. упражнения на растягивания.
479. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ?
480. метод повторных и максимальных усилий;
481. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
482. метод увеличения объема;
483. упражнения на растягивания.
484. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ?
485. метод повторных и максимальных усилий;
486. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
487. метод увеличения объема;
488. упражнения на растягивания.
489. ИЗ КАКИХ КОМПОНЕНТОВ СОСТОИТ НАГРУЗКА?
490. количество упражнений, качество выполнения;
491. объем и интенсивность;
492. ни один из перечисленных;
493. время тренировки, время отдыха.
494. ВИДЫ СТОЙКИ?
495. высокая, средняя, низкая;
496. длинная, короткая;
497. выгодная, невыгодная;
498. удобная, не удобная.
499. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА БОРЕЦ СОЗДАЕТ ПРОТИВНИКУ УСЛОВИЯ ДЛЯ АТАКИ И ВЫЗЫВАЕТ ЕГО НА АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ?
500. вызов;
501. обман;
502. комбинация;
503. угроза.
504. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА ПРОТИВНИК ЛИШАЕТСЯ СВОБОДЫ ДЕЙСТВИЙ И ВЫНУЖДЕН ПРИБЕГНУТЬ К ЗАЩИТЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ ПРОВЕДЕНИЮ ПРИЕМОВ?
505. вызов;
506. обман;
507. сковывание;
508. угроза.
509. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА БОРЕЦ ПРОВОДИТ ПОДРЯД 2 РАЗА ОДИН И ТОТ ЖЕ ПРИЕМ?
510. сковывание;
511. обман;
512. комбинация;
513. повторная атака.
514. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА БОРЕЦ НАМЕРЕННО ПРЕКРАЩАЕТ АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ТЕМ САМЫМ ВЫЗЫВАЕТ ТАКУЮ ЖЕ РЕАКЦИЮ СО СТОРОНЫ ПРОТИВНИКА?
515. обман;
516. комбинация;
517. вызов;
518. обратный вызов.
519. К КАКОМУ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ ОТНОСИТСЯ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА?
520. борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса;
521. борьба в стойке с действиями ногами, без захватов ниже пояса;
522. борьба в стойке и в партере без действий ногами и захватов ниже пояса;
523. борьба с действиями ногами и захватами ниже пояса.
524. ПОЛОЖЕНИЕ БОРЦА, КОГДА ОН, ПРОГНУВШИСЬ, УПИРАЕТСЯ В КОВЕР ЛОБНОЙ ЧАСТЬЮ ГОЛОВЫ, СТУПНИ РАССТАВЛЕНЫ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ?
525. прогиб;
526. упор;
527. захват;
528. мост.
529. ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРЫХ БОРЕЦ МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ КАКУЮ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА ПРОТИВНИКА С ЦЕЛЬЮ АТАКИ ИЛИ ЗАЩИТЫ?
530. захват;
531. упор;
532. рывок;
533. толчок.
534. ЗАХВАТ ПРАВОЙ РУКОЙ ПРАВОЙ РУКИ ЭТО?
535. разноименный захват;
536. одноименный захват;
537. крестовой захват;
538. захват рычагом.
539. ЗАХВАТ ПРАВОЙ РУКОЙ ЗА ЛЕВУЮ РУКУ ЭТО?
540. разноименный захват;
541. одноименный захват;
542. крестовой захват;
543. захват рычагом.
544. ПЕРЕВОРОТ, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ЧЕРЕЗ СЕБЯ, С ЗАХВАТОМ СЗАДИ И ПЕРЕХОДОМ ЧЕРЕЗ МОСТ ИЛИ ПОЛУМОСТ?
545. переворот накатом;
546. переворот скручиванием;
547. переворот забеганием;
548. переворот прогибом.
549. ПЕРЕВОРОТ, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ЗА СЧЕТ ПРОГИБА И ПАДЕНИЯ НАЗАД С ПОСЛЕДУЮЩИМ РАЗВОРОТОМ ГРУДЬЮ ВНИЗ?
550. переворот накатом;
551. переворот скручиванием;
552. переворот забеганием;
553. переворот прогибом.
554. ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ БОРЦА, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО ОН ПОЛУЧАЕТ СВЕДЕНИЯ О ПРОТИВНИКЕ?
555. атака;
556. разведка;
557. маскировка;
558. защита.
559. ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ БОРЦА, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО ОН СКРЫВАЕТ СВОИ НАМЕРЕНИЯ ОТ ПРОТИВНИКА?
560. атака;
561. разведка;
562. маскировка;
563. защита.
564. ЗАКОНЧЕННОЕ ТАКТИЧЕСКОЕ СОЧЕТАНИЕ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА?
565. атака;
566. комбинация;
567. обман;
568. защита.
569. КАКОЕ ТЕПЕРЬ НАЗВАНИЕ ИМЕЕТ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ?
570. UWW;
571. UFC;
572. FILA;
573. FIFA.
574. КТО ИЗ БОРЦОВ ЗАВОЕВАЛ ЛИЦЕНЗИЮ НА ОЛИМПИАДУ В РИО В ВЕСЕ ДО 59 КГ?
575. Куйлаков;
576. Семенов;
577. Лабазанов;
578. Ибрагимов.
579. КТО ИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ БОРЦОВ ЯВЛЯЕТСЯ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТОМ UWW?
580. Когуашвили;
581. Джугашвили;
582. Мамиашвили;
583. Громыко.
584. ВО СКОЛЬКО БАЛЛОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ ЧЕРЕЗ ПРЯМЫЕ РУКИ?
585. 1 балл;
586. 2 балла;
587. 3 балла;
588. 0 баллов.
589. ПОСЛЕ КАКОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АКТИВНОМУ БОРЦУ ДАЕТСЯ 1 БАЛЛ?
590. после первого;
591. после второго;
592. после третьего;
593. после четвертого.
594. СКОЛЬКО КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ РАЗЫГРЫВАЕТСЯ НА ОЛИМПИАДАХ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ?
595. 10;
596. 8;
597. 7;
598. 6.
599. В КАКОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ВЫИГРАЛ ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО В ЛОНДОНЕ АЛАН ХУГАЕВ?
600. 66 кг;
601. 85 кг;
602. 75 кг;
603. 98 кг.
604. КАКОЙ ПРЕПАРАТ С 1 ЯНВАРЯ 1916 ГОДА ВВЕДЕН ВАДА В СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ?
605. меркурий;
606. милфодий;
607. микстурий;
608. милдронат.
609. КАКОЙ МЕТОД ПРЕДУСМАТРИВАЕТ СГОНКУ ВЕСА ЗА 2-3 ДНЯ?
610. Экстренный;
611. Интенсивный;
612. Форсированный;
613. Реактивный.
614. КАКАЯ КАРТОЧКА ДАЕТСЯ СЕКУНДАНТУ В СЛУЧАЕ ЕГО УДАЛЕНИЯ ИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЗОНЫ?
615. зеленая;
616. голубая;
617. красная;
618. желтая.
619. ВО СКОЛЬКО БАЛЛОВ НАКАЗЫВАЕТСЯ БОРЕЦ ЗА РАЗВЯЗАВШИЙСЯ ШНУРОК?
620. 1 балл;
621. 2 балла;
622. 1 балл с предупреждением;
623. 0 баллов.
624. В КАКОМ ГОДУ СОВЕТСКИЕ БОРЦЫ БЫЛИ ДОПУЩЕНЫ НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КАЛЕНДАРЮ ФИЛА?
625. 1937;
626. 1947;
627. 1957;
628. 1967.
629. В КАКОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ВРАБАТЫВАНИЕ ОРГАНИЗМА?
630. в основной;
631. в заключительной;
632. в подготовительной;
633. во вводной.
634. КАКОВА РОЛЬ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ?
635. повышают силу;
636. способствуют изучению приема;
637. подводят к пику формы;
638. улучшают гибкость.
639. ПРИ КАКОЙ ФОРМЕ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМ ТРЕНЕР?
640. внеурочной;
641. внеклассной;
642. индивидуальной;
643. урочной.
644. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ФАКТОРУ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ?
645. бытовой фактор;
646. ОФП;
647. научно-методическое обеспечение;
648. экология.
649. КАКОВА МАКСИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ?
650. 10 лет;
651. 3 года;
652. 5 лет;
653. 4 года.
654. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА ЭТО:
655. психологическая подготовка;
656. специальная физическая подготовка;
657. техническая подготовка;
658. системная подготовка.
659. ЧТО ТАКОЕ «КОРОННЫЙ» ПРИЕМ?
660. умение;
661. навык;
662. знание;
663. снятие зубной коронки.
664. НАКОПЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА НЕОБХОДИМ ДЛЯ:
665. увеличения физической силы;
666. обретения жизненно важных навыков;
667. повышения спортивного мастерства;
668. усиления потенции.
669. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ТАКТИКЕ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ?
670. оценка турнирного положения;
671. повторная атака;
672. распределение сил;
673. неявка на схватку.
674. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА БОРЦА ЭТО:
675. арсенал коронных приемов;
676. знание всех приемов;
677. умение контратаковать.
678. СФП БОРЦА ЭТО:
679. совершенствование функциональных показателей;
680. скоростная физическая подготовка;
681. специальная физическая подготовка.
682. КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ЭТО:
683. бег по кругу;
684. выполнение упражнений с переходом от станции к станции;
685. водить хороводы.
686. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЧСС?
687. численный состав судей;
688. честное состояние совести;
689. частота сердечных сокращений.
690. КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЛОВКОСТЬ БОРЦА?
691. по скорости бега;
692. по качеству и быстроте освоения приемов;
693. по прыжкам в длину с места.
694. В КАКИХ ЕДИНИЦАХ ИЗМЕРЯЕТСЯ БЫСТРОТА БОРЦА?
695. в секундах;
696. в килограммах;
697. в сантиметрах;
698. в джоулях.
699. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА?
700. бег с препятствиями;
701. подъем тяжестей;
702. схватки;
703. кувырки.
704. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА?
705. теоретическая подготовка;
706. умение отдыхать;
707. тактическая подготовка;
708. быть в «позитиве».
709. ЧТО ОТНОСИТСЯ К НАУЧНЫМ МЕТОДАМ ИССЛЕДОВАНИЯ?
710. анализ литературы;
711. участие в соревнованиях;
712. сгонка веса;
713. лечение травмы.

**3 курс**

1. ИЗВЕСТНЫЙ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ, УСТАНОВИВШИЙ РЕКОРД, ПОБЕДИВ В ШЕСТИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
2. Пифагор;
3. Милон «Кротонский»;
4. Платон.
5. В КАКОМ ГОДУ ОРГАНИЗОВАЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БОРЬБЫ (ФИЛА)?
6. 1952 г;
7. 1896 г.;
8. 1912 г.;
9. 1921г.
10. ЕГО ФИНАЛЬНЫЙ ПОЕДИНОК С ФИННОМ АЛЬФРЕДОМ АСИКАЙНЕНОМ ДЛИЛСЯ 10 ЧАСОВ 15 МИНУТ?
11. Александр Медведь;
12. Мартин Клейн;
13. Борис Гуревич;
14. Эдвин Юханссон.
15. КТО ВОЗРОДИЛ СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?
16. Жак Роге;
17. Пьер де Кубертен;
18. Николя Соркази.
19. ОСНОВАТЕЛЬ БОРЬБЫ В РОССИИ?
20. Песталоцци;
21. Карелин;
22. Краевский;
23. Пытлясинский.
24. В КАКОМ ГОДУ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ВПЕРВЫЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
25. 1908 Орлов, Петров;
26. 1900 Иванов, Сидоров;
27. 1904 Поддубный, Соловьёв.
28. ОСНОВАТЕЛЬ БОРЬБЫ В РОССИИ?
29. Песталоцци;
30. Карелин;
31. Краевский;
32. Пытлясинский.
33. КАК НАЗЫВАЛАСЬ ГРЕКО- РИМСКАЯ БОРЬБА РАНЬШЕ?
34. французская;
35. восточно-европейская;
36. испанская.
37. ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ в СССР?
38. Гуревич;
39. Сафин;
40. Карелин;
41. Белов.
42. НАЗОВИТЕ БОРЦА, КОТОРЫЙ В 1952 г. НА ХУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В г. ХЕЛЬСИНКИ УЕХАЛ СПОРТСМЕНОМ 1-го РАЗРЯДА, А ВЕРНУЛСЯ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ?
43. Борис Гуревич;
44. Шазам Сафин;
45. Анатолий Парфенов;
46. Александр Карелин.
47. ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ БОРЬБЫ?
48. Милан Эрцеган;
49. Михаил Мамиашвили;
50. Рафаэль Мартенетти;
51. Ненад Лалович.
52. В КАКОМ ГОДУ ОРГАНИЗОВАЛАСЬ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БОРЬБЫ (Фила)?
53. 1952 г;
54. 1896 г.;
55. 1912 г.,
56. 1921г.
57. НАЗОВИТЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ПРЕЗИДЕНТА ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ РОССИИ?
58. Игуменов В.М.;
59. Карелин А.А.;
60. Когуашвили Г.М.;
61. Мамиашвили М.Г.
62. НАЗОВИТЕ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ?
63. Кузнецов В.М.;
64. Искандарян М.В.;
65. Мамиашвили М.Г.;
66. Когуашвили Г.М.
67. СКОЛЬКО ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ БЫЛО НА I ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
68. 1;
69. 3;
70. 5.
71. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЁМОВ – ЭТО …
72. определение качества приёма;
73. распределение приёмов по группам, по общим признакам;
74. краткое и точное название приёмов.
75. ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЁМОВ ЭТО - …
76. распределение приёмов по группам по общим признакам;
77. краткое и точное название приёмов;
78. совокупность приёмов Греко-римской борьбы.
79. СИЛА ЭТО - …
80. способность противостоять и противодействовать внешним силам;
81. большой объём мышечной массы;
82. способность к сильному напряжению мышц.
83. ВЫНОСЛИВОСТЬ ЭТО - …
84. способность противостоять утомлению;
85. способность длительно без снижения эффективности выполнять работу;
86. способность к продолжительной работе;
87. умение долго бегать.
88. ЛОВКОСТЬ ЭТО - …
89. способность делать движения без потери равновесия;
90. способность быстро осваивать и воспроизводить новые движения;
91. способность к импровизации во время борьбы;
92. умение правильно напрягать мышцы.
93. ГИБКОСТЬ ЭТО -…
94. способность выполнять движения с большой амплитудой;
95. умение садиться на шпагат;
96. хорошая осанка.
97. БЫСТРОТА ЭТО -…
98. способность выполнять силовые движения;
99. способность к расслаблению мышц;
100. выполнение движения за минимальный промежуток времени;
101. умение быстро мыслить.
102. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ?
103. упражнения с гантелями;
104. упражнения акробатические;
105. челночный бег.
106. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СКОРОСТЬ?
107. отжимание;
108. приседание;
109. челночный бег;
110. эстафета.
111. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ?
112. прыжки;
113. длительный бег;
114. петушиный бой.
115. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ГИБКОСТЬ?
116. бег на короткие дистанции;
117. акробатические упражнения;
118. упражнения на растягивание.
119. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СИЛУ?
120. акробатические упражнения;
121. упражнения с отягощениями;
122. игра в футбол.
123. ТЕХНИКА БОРЬБЫ – ЭТО?
124. сочетаний различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего;
125. рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его;
126. совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.
127. ПАРТЕР – ЭТО?
128. действие, при котором борец захватывает противника рукой;
129. положение, в котором борец стоит на коленях и упирается руками в противника;
130. положение, в котором борец стоит на одном или двух коленях, упираясь руками в ковер.
131. «СТОЙКА» - ЭТО?
132. стойка на голове;
133. название приема;
134. борец стоит на ногах.
135. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В БОРЬБЕ:
136. сковывания, сваливания, броски, выседы;
137. скручивания, сковывания. контрприемы, приемы;
138. защиты, выседы, броски, удержания;
139. приемы, защиты, контрприемы, комбинации.
140. ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РЫЧАГОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В:
141. стойке;
142. низком партере;
143. средней стойке;
144. высоком партере.
145. ПЕРЕВОРОТЫ – ЭТО ГРУППА ПРИЕМОВ ПРОВОДИМЫХ?
146. во фронтальной стойке;
147. в правосторонней стойке;
148. в партере;
149. в левосторонней стойке.
150. ЗАХВАТ ДАЛЬНЕЙ РУКИ - ЭТО?
151. действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника;
152. действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку;
153. действие, при котором борец захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся дальше от него.
154. КЛЮЧ» - ЭТО?
155. захват, применяемый в стойке, при котором борец соединяет пальцы своих рук в крючок;
156. действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую, оставляя назад, садится на ковер;
157. захват, применяемый в партере, при котором атакующий, находясь сзади ил и сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.
158. ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ:
159. в партере;
160. в стойке;
161. в партере и стойке.
162. ПЕРЕВОД РЫВКОМ – ЭТО?
163. когда атакующие отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к ковру;
164. когда атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону, сбивает его в партер;
165. когда атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.
166. КОНТРОПРИЕМ – ЭТО?
167. действие, при котором борец выставляет одну ногу вперед, а другую, отставляя назад, садится на ковер;
168. техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника;
169. ответный прием на прием или контрприем противника.
170. ПЕРЕВОДЫ – ГРУППА ПРИЕМОВ, ПРОВОДИМЫХ ГДЕ?
171. на «мосту»;
172. во фронтальной стойке;
173. в партере;
174. стойке.
175. ВЕРТУШКА - ЭТО?
176. действие в партере, при котором атакующий борец находится сбоку атакуемого;
177. действие, при котором борец захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему;
178. действие, при котором борец захватывает любую часть тела в стойке;
179. способ выполнения броска в стойке, при котором атакующий поворачивается боком к противнику и, повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к ковру.
180. БРОСОК – ЭТО?
181. способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок ил грудью вниз;
182. способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер;
183. способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника о т ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.
184. «БЕДРО» - ЭТО?
185. бросок подворотом захватом за руку;
186. бросок прогибом;
187. бросок подворотом захватом руки и шеи.
188. «НЫРОК» - ЭТО?
189. действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него;
190. действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади;
191. действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.
192. БРОСОК НАКЛОНОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ:
193. в партере;
194. на мосту;
195. в стойке;
196. из «опасного» положения.
197. БРОСОК ПРОГИБОМ – ЭТО?
198. прием борьбы в стойке, при выполнении которого атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывает с себя в сторону;
199. прием борьбы в стойке, при выполнении которого атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер;
200. прием борьбы в партере и стойке, при выполнении которого атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к ковру.
201. «МЕЛЬНИЦА» ЭТО - …
202. бросок в стойке;
203. махи руками;
204. бросок в партере.
205. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ?
206. секундант, арбитр, боковой судья;
207. врач, арбитр, секундант;
208. арбитр, руководитель ковра, секретарь;
209. арбитр, руководитель ковра, боковой судья.
210. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРИОД?
211. 90 секунд;
212. 1 мин.30 сек.;
213. 3 мин;
214. 2 мин.
215. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ПЕРИОДАМИ?
216. 15 мин.;
217. 1 мин 30 сек.;
218. 30 сек.;
219. 1 мин.
220. РАЗМЕРЫ ПОЛНОЦЕННОГО КОВРА, УТВЕРЖДЕННЫЕ ФИЛА?
221. 7х9;
222. 15х15;
223. 7х7;
224. 12х12.
225. РАЗМЕР ВНЕШНЕГО ДИАМЕТРА ОКРУЖНОСТИ КРАСНОЙ ЗОНЫ («зоны пассивности»)?
226. 9 м;
227. 15 м;
228. 7 м;
229. 12м.
230. РАЗМЕРЫ ВНУТРЕННЕГО ДИАМЕТРА КРУГА В СЕРЕДИНЕ КОВРА (для постановки в стандартное положение после 90 секунд борьбы в стойке)?
231. 2 м;
232. 40 см;
233. 1 м;
234. 1м50 см.
235. ОФИЦИАЛЬНЫМ ЯЗЫКОМ ПРАВИЛ БОРЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ?
236. английский – немецкий;
237. русский – английский;
238. английский – французский;
239. русский – французский.
240. POSITION (ПОЗИШН) – ЭТО?
241. борец должен выполнять начатый прием;
242. арбитр приглашает борцов к более активной борьбе;
243. начальная позиция борцов в партере.
244. ZONE (ЗОУН) – ЭТО?
245. запрещенный прием или нарушение правил;
246. остановка схватки;
247. предупреждение арбитра, когда борцы входят в красную зону.
248. OPEN (ОУПЕН) – ЭТО?
249. борец сделал нарушение ногой;
250. противник побежден;
251. остановка схватки;
252. борец должен бороться более открыто.
253. CONTACT (КОНТАКТ) – ЭТО?
254. борец сделал нарушение ногой;
255. борьба возобновляется в партере;
256. арбитр просит борца положить обе руки на спину противника (в партере), либо борцы должны вести более активную атаку.
257. КАКОЙ ДОКУМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ?
258. положение о соревнованиях;
259. календарь соревнований;
260. телефонный звонок.
261. С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ БОРЬБОЙ?
262. с 4 лет;
263. с 6 лет;
264. с 9 лет.
265. СКОЛЬКО ЛЕТ ДЛИТСЯ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?
266. 1 год;
267. 2 года;
268. 3 года;
269. 4 года.
270. КАКОЙ ОСНОВНОЙ РАБОЧИЙ ДОКУМЕНТ ТРЕНЕРА?
271. дневник;
272. журнал;
273. план-конспект;
274. программа для ДЮСШ.
275. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ДОПУСКОМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ?
276. медицинская справка;
277. письменное разрешение родителя;
278. наличие формы;
279. просто желание заниматься.
280. КАКОВА СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ?
281. подготовительная, основная, заключительная;
282. базовая, ударная, подводящая;
283. верхняя, средняя, нижняя.
284. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ РАЗУЧИВАНИЯ?
285. словесный метод;
286. наглядный метод;
287. повторный метод;
288. серийный метод.
289. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ?
290. словесный;
291. наглядный;
292. повторный;
293. серийный.
294. ГДЕ ПРОХОДИЛ ЧЕМПИОНАТ МИРА 2014 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ?
295. Москва;
296. Ташкент;
297. Хельсинки;
298. Лас-Вегас.
299. СКОЛЬКО ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014?
300. 4;
301. 2;
302. 1;
303. 0.
304. ПО КАКОЙ ФОРМУЛЕ СХВАТКИ ПРОХОДИЛ ПОЕДИНКИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014 ГОДА?
305. 3\*1,5 мин;
306. 3\*2 мин;
307. 2\*3 мин;
308. 4\*1 мин.
309. КТО ИЗ РОССИЙСКИХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2014 ГОДА?
310. Чингиз Лабазанов;
311. Алексей Мишин;
312. Александр Карелин;
313. Роман Власов.
314. СКОЛЬКО МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014?
315. 1 золотую, 2 серебрянных, 1 бронзовую;
316. 5 золотых, 1 бронзовую;
317. 3 золотых, 2 серебрянных, 1 бронзовую;
318. 0 медалей.
319. КТО ВЫСТУПАЛ В СУПЕРТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 130 КГ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014?
320. Хасан Бароев;
321. Василий Паршин;
322. Юрий Патрикеев;
323. Билял Махов.
324. КАКОГО ЦВЕТА КОВЕР ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ?
325. синий с оранжевым кругом;
326. красный с синим кругом;
327. оранжевый;
328. красный, желтый, синий.
329. В КАКОМ ГОДУ ВПЕРВЫЕ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ?
330. 2009;
331. 2014;
332. 2012;
333. 2006.
334. СКОЛЬКО ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ?
335. 2;
336. 5;
337. 0;
338. 1.
339. В КАКОМ ГОРОДЕ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В 2014 ГОДУ?
340. Москва;
341. Раменское;
342. Санкт-Петербург;
343. Мурманск.
344. В КАКОМ ГОРОДЕ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ В 2015 ГОДУ?
345. Москва;
346. Раменское;
347. Санкт-Петербург;
348. Мурманск.
349. КАКОЕ МЕСТО ЗАНЯЛА СБОРНАЯ РОССИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА КУБКЕ МИРА 2015 ГОДА?
350. 1;
351. 4;
352. 3;
353. 2.
354. В КАКОЙ СТРАНЕ ПРОВОДИЛСЯ КУБОК МИРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2015 ГОДА?
355. Иран;
356. Россия;
357. США;
358. Туркменистан.
359. СБОРНАЯ, КАКОЙ СТРАНЫ ВЫИГРАЛА КУБОК МИРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2015 ГОДА?
360. Азербайджан;
361. Иран;
362. Россия;
363. США.
364. В КАКОМ ГОРОДЕ ПРОЙДЕТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ В 2015 ГОДУ?
365. Москва;
366. Ташкент;
367. Хельсинки;
368. Лас-Вегас.
369. ПО КАКИМ ПРАВИЛАМ ПРОВОДИЛСЯ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДО 23 ЛЕТ?
370. борьба в стойке;
371. борьба в стойке с постановкой в стандартное положение партер;
372. борьба в партере;
373. борьба сидя.
374. ЧТО ТАКОЕ МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЕДИНОБОРЦА?
375. это педагогический процесс постепенного превращения начинающего спортсмена в мастера спорта международного класса;
376. это педагогический процесс мгновенного превращения в борца;
377. это подготовка к соревнованиям занимающая не один год;
378. это процесс участия в соревнованиях.
379. ВИД ПЛАНИРОВАНИЯ НА КОРОТКИЙ СРОК?
380. оперативное;
381. текущее;
382. перспективное;
383. короткое.
384. ВИД ПЛАНИРОВАНИЯ НА ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПЕРИОД?
385. оперативное;
386. текущее;
387. перспективное;
388. короткое.
389. ВИД ПЛАНИРОВАНИЯ НА ГОД?
390. оперативное;
391. текущее;
392. перспективное;
393. короткое.
394. КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЗАЧЕТУ?
395. личные, лично-командные, командные;
396. групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые;
397. не одни из перечисленных;
398. по греко-римской, по вольной, по женской борьбе.
399. КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ДОЛЖНА БЫТЬ В ЗАЛЕ, ГДЕ ПРОВОДЯТСЯ ТРЕНИРОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ?
400. 16-18 С;
401. 25-28 С;
402. уличная температура;
403. 12-14 С.
404. КАКИЕ ПЕРИОДЫ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СУЩЕСТВУЮТ?
405. подготовительный, соревновательный, переходный;
406. соревновательный, междусоревновательный;
407. подготавливающий, соревнующийся;
408. ни один из перечисленных.
409. КАКОЙ МЕТОД СУЩЕСТВУЕТ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ В БОРЬБЕ?
410. повторный метод;
411. метод максимальных усилий;
412. метод показа и рассказа;
413. метод математической статистики.
414. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ?
415. метод повторных и максимальных усилий;
416. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
417. метод увеличения объема;
418. упражнения на растягивания.
419. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ?
420. метод повторных и максимальных усилий;
421. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
422. метод увеличения объема;
423. упражнения на растягивания.
424. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ?
425. метод повторных и максимальных усилий;
426. метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
427. метод увеличения объема;
428. упражнения на растягивания.
429. КАКОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ?
430. Метод повторных и максимальных усилий;
431. Метод выполнения упражнений в облегченных условиях;
432. Метод увеличения объема;
433. Упражнения на растягивания.
434. ИЗ КАКИХ КОМПОНЕНТОВ СОСТОИТ НАГРУЗКА?
435. количество упражнений, качество выполнения;
436. объем и интенсивность;
437. ни один из перечисленных;
438. время тренировки, время отдыха.
439. ВИДЫ СТОЙКИ?
440. высокая, средняя, низкая;
441. длинная, короткая;
442. выгодная, невыгодная;
443. удобная, не удобная.
444. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА БОРЕЦ СОЗДАЕТ ПРОТИВНИКУ УСЛОВИЯ ДЛЯ АТАКИ И ВЫЗЫВАЕТ ЕГО НА АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ?
445. вызов;
446. обман;
447. комбинация;
448. угроза.
449. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА ПРОТИВНИК ЛИШАЕТСЯ СВОБОДЫ ДЕЙСТВИЙ И ВЫНУЖДЕН ПРИБЕГНУТЬ К ЗАЩИТЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ ПРОВЕДЕНИЮ ПРИЕМОВ?
450. вызов;
451. обман;
452. сковывание;
453. угроза.
454. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА БОРЕЦ ПРОВОДИТ ПОДРЯД 2 РАЗА ОДИН И ТОТ ЖЕ ПРИЕМ?
455. сковывание;
456. обман;
457. комбинация;
458. повторная атака.
459. СПОСОБ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОГДА БОРЕЦ НАМЕРЕННО ПРЕКРАЩАЕТ АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ТЕМ САМЫМ ВЫЗЫВАЕТ ТАКУЮ ЖЕ РЕАКЦИЮ СО СТОРОНЫ ПРОТИВНИКА?
460. обман;
461. комбинация;
462. вызов;
463. обратный вызов.
464. К КАКОМУ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ ОТНОСИТСЯ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА?
465. борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса;
466. борьба в стойке с действиями ногами, без захватов ниже пояса;
467. борьба в стойке и в партере без действий ногами и захватов ниже пояса;
468. Борьба с действиями ногами и захватами ниже пояса.
469. ПОЛОЖЕНИЕ БОРЦА, КОГДА ОН, ПРОГНУВШИСЬ, УПИРАЕТСЯ В КОВЕР ЛОБНОЙ ЧАСТЬЮ ГОЛОВЫ, СТУПНИ РАССТАВЛЕНЫ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ?
470. прогиб;
471. упор;
472. захват;
473. мост.
474. ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРЫХ БОРЕЦ МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ КАКУЮ-ЛИБО ЧАСТЬ ТЕЛА ПРОТИВНИКА С ЦЕЛЬЮ АТАКИ ИЛИ ЗАЩИТЫ?
475. захват;
476. упор;
477. рывок;
478. толчок.
479. ЗАХВАТ ПРАВОЙ РУКОЙ ПРАВОЙ РУКИ ЭТО?
480. разноименный захват;
481. одноименный захват;
482. крестовой захват;
483. захват рычагом.
484. ЗАХВАТ ПРАВОЙ РУКОЙ ЗА ЛЕВУЮ РУКУ ЭТО?
485. разноименный захват;
486. одноименный захват;
487. крестовой захват;
488. захват рычагом.
489. ПЕРЕВОРОТ, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ЧЕРЕЗ СЕБЯ, С ЗАХВАТОМ СЗАДИ И ПЕРЕХОДОМ ЧЕРЕЗ МОСТ ИЛИ ПОЛУМОСТ?
490. переворот накатом;
491. переворот скручиванием;
492. переворот забеганием;
493. переворот прогибом.
494. ПЕРЕВОРОТ, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ЗА СЧЕТ ПРОГИБА И ПАДЕНИЯ НАЗАД С ПОСЛЕДУЮЩИМ РАЗВОРОТОМ ГРУДЬЮ ВНИЗ?
495. переворот накатом;
496. переворот скручиванием;
497. переворот забеганием;
498. переворот прогибом.
499. ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ БОРЦА, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО ОН ПОЛУЧАЕТ СВЕДЕНИЯ О ПРОТИВНИКЕ?
500. атака;
501. разведка;
502. маскировка;
503. защита.
504. ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ БОРЦА, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОГО ОН СКРЫВАЕТ СВОИ НАМЕРЕНИЯ ОТ ПРОТИВНИКА?
505. атака;
506. разведка;
507. маскировка;
508. защита.
509. ЗАКОНЧЕННОЕ ТАКТИЧЕСКОЕ СОЧЕТАНИЕ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА?
510. атака;
511. комбинация;
512. обман;
513. защита.
514. КАКОЕ ТЕПЕРЬ НАЗВАНИЕ ИМЕЕТ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ?
515. UWW;
516. UFC;
517. FILA;
518. FIFA.
519. СКОЛЬКО БАЛЛОВ ПОЛУЧАЕТ БОРЕЦ ЗА ПЕРЕВОД В ПАРТЕР?
520. 1 баллов;
521. 1 балл и предупреждение сопернику;
522. 2 баллов.
523. СКОЛЬКО БАЛЛОВ ПОЛУЧАЕТ БОРЕЦ ЗА ПРИВЕДЕНИЕ ОППОНЕНТА В ОПАСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СО СТОЙКИ?
524. 4 баллов;
525. 1 балл и предупреждение сопернику;
526. 3 баллов.
527. ЗА СХОД С КОВРА В ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ БОРЕЦ ПОЛУЧАЕТ:
528. предупреждение;
529. 2 балла;
530. предупреждение – 2 балла сопернику.
531. ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА МОЖЕТ БЫТЬ ПОКАЗАНА:
532. пассивному борцу;
533. секунданту борца;
534. борцу и его секунданту.
535. ВЫТАЛКИВАНИЕ ЗА КОВЕР ОЦЕНИВАЕТСЯ:
536. 1 балл;
537. 1 балл и предупреждение;
538. не оценивается.
539. С ПОМОЩЬЮ ЧЕГО ТЕСТИРУЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ?
540. беговая дорожка;
541. манекен;
542. велотренажёр;
543. секундомер.
544. КАКИЕ СХВАТКИ ПРИМЕНЯЮТСЯ НА ТРЕНИРОВКЕ У НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ?
545. учебно-тренировочные;
546. соревновательные, контрольно-соревновательные;
547. показательные выступления.
548. СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ У НОВИЧКОВ (ГНП)?
549. 45 мин.;
550. 90 мин.;
551. 135 мин.
552. КАКОВА СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ?
553. подготовительная, основная, заключительная;
554. базовая, ударная, подводящая;
555. верхняя, средняя, нижняя.
556. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ?
557. упражнения с гантелями;
558. упражнения акробатические;
559. челночный бег.
560. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ?
561. прыжки;
562. длительный бег;
563. петушиный бой.
564. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ ГИБКОСТЬ?
565. бег на короткие дистанции;
566. акробатические упражнения;
567. упражнения на растягивание.
568. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ СИЛУ?
569. акробатические упражнения;
570. упражнения с отягощениями;
571. игра в футбол.
572. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВЫХОДОМ ЗА КОВЁР В СТОЙКЕ?
573. заступ 2-мя стопами;
574. заступ полной стопой;
575. заступ частью стопы.
576. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВЫХОДОМ ЗА КОВЁР В ПАРТЕРЕ?
577. выход за ковёр после замечания судьи;
578. выход за ковёр без замечания судьи;
579. выход за ковёр по обоюдному согласию.
580. ЧТО ЯВЛЯЕСЯ ЧИСТОЙ ПОБЕДОЙ НА ТУШЕ?
581. крик в опасном положении;
582. мгновенное касание двумя лопатками;
583. фиксация двух лопаток на ковре;
584. перекат через лопатки.
585. КАКОЙ МЕТОД (-Ы) ПРИМЕНЯЮТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ?
586. вариативный;
587. максимальных усилий;
588. комбинированный.
589. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ВЫНОСЛИВЫМ?
590. быстро бегать;
591. далеко прыгать;
592. долго бегать;
593. долго бороться.
594. КАКОЙ НОВИЧОК ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ СПОСОБНЫМ ДЛЯ БОРЬБЫ?
595. быстрый;
596. сильный;
597. ловкий.
598. КАКИЕ ЗАДАЧИ РЕШАЮТСЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ?
599. воспитательные, образовательные, оздоровительные;
600. коллективные, индивидуальные, групповые;
601. повторные, серийные, круговые.
602. КАКИЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В БОРЬБЕ?
603. урочная;
604. внеурочная;
605. поточная;
606. проходная.
607. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДЛЯ БОРЦОВ?
608. приседания со штангой;
609. упражнения на мосту;
610. упражнения под мостом.
611. КАКОВА ПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ?
612. подход, подбив, захват, опрокидывание;
613. захват, подход, подбив, опрокидывание;
614. опрокидывание, подход, подбив, захват.
615. ПЛОЩАДЬ ОПОРЫ ЭТО - …
616. точка приложения усилия;
617. площадь, образуемая при соединении крайних точек опоры;
618. центральная площадь ковра.
619. КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЁМОВ – ЭТО …
620. определение качества приёма;
621. распределение приёмов по группам, по общим признакам;
622. краткое и точное название приёмов.
623. ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЁМОВ ЭТО - …
624. распределение приёмов по группам по общим признакам;
625. краткое и точное название приёмов;
626. совокупность приёмов Греко-римской борьбы.
627. В КАКОМ ГОДУ ИГРЫ XXII ОЛИМПИАДЫ ПРОХОДИЛИ В СТОЛИЦЕ РФ?
628. в 1984;
629. в 1980;
630. в 1992.
631. КТО ВОЗРОДИЛ СОВРЕМЕННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?
632. Жак Роге;
633. Пьер де Кубертен;
634. Николя Соркази.
635. В КАКОМ ГОДУ РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ ВПЕРВЫЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?
636. 1908 Орлов, Петров;
637. 1900 Иванов, Сидоров;
638. 1904 Поддубный, Соловьёв.
639. КАКОВА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИЁМОВ?
640. разучивание, ознакомление, совершенствование;
641. ознакомление, разучивание, совершенствование;
642. ознакомление, совершенствование, разучивание.
643. 140.КАКОЙ (-ИЕ) МЕТОД (Ы) ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ (И) НА ЭТАПЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ ПРИЁМА?
644. словесный метод;
645. наглядный метод;
646. повторный метод;
647. серийный метод.
648. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ РАЗУЧИВАНИЯ?
649. словесный метод;
650. наглядный метод;
651. повторный метод;
652. серийный метод.
653. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ?
654. словесный;
655. наглядный;
656. повторный;
657. серийный.
658. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩИМ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНОМУ ПРИЁМУ?
659. целостный;
660. комбинированный;
661. расчленённый.
662. КАКОЙ МЕТОД ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩИМ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОСТЫМ ПРИЁМАМ?
663. целостный;
664. комбинированный;
665. расчленённый.
666. ОБОЗНАЧИТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФАЗ БРОСКА ПРОГИБОМ (1,2,3,4,5).
667. опрокид 4 1 2;
668. дожим 5 3 1;
669. подход 2 2 3;
670. захват 1 5 4;
671. подбив 3 4 5.
672. СТАНДАРТНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЭТО - …
673. партер;
674. мост;
675. ключ.
676. ЧТО РАЗВИВАЕТ БОРЬБА?
677. мышечное чувство;
678. огромную физическую силу;
679. прыгучесть.
680. «МЕЛЬНИЦА» ЭТО - …
681. бросок в стойке;
682. махи руками;
683. бросок в партере.
684. КАКУЮ ИГРУ ПРИДУМАЛИ БОРЦЫ?
685. футбол;
686. баскетбол;
687. регбол.
688. ГДЕ БУДУТ ПРОВОДИТЬСЯ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В 2016?
689. Сочи;
690. Бразилиа;
691. Рио-де-Жанейро.
692. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки зачета**:

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;
* оценка **«не зачтено»** - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки экзамена:**

Оценки **«отлично»** заслуживает студент, если он владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно решает ситуационные задачи повышенной сложности; усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; Оценка «отлично» не ставится в случаях систематических пропусков студентом семинарских и лекционных занятий по неуважительным причинам, отсутствия активного участия на семинарских занятиях.

Оценки **«хорошо»** заслуживает студент, если он владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, если он обнаружил поверхностное знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии; его ответы отличаются недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускает ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие ситуационные задачи и выполнять практические задания.

Оценки **«неудовлетворительно»** заслуживает студент, если он не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза.

**Критерии оценки индивидуального опроса**:

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;
* оценка **«не зачтено»** - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки курсовой работы:**

* **«отлично»** заслуживает работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы с учетом отраслевых особенностей, а ее автор показал умение работать с литературой и нормативными документами, и при этом формулировать собственные выводы;
* **«хорошо»** оценивается работа, отвечающая основным предъявляемым к ней требованиям. Студент показывает владение материалом, однако, не на все вопросы членов комиссии дает исчерпывающие и аргументированные ответы;
* **«удовлетворительно»** заслуживает работа, если в ней, в основном, соблюдены общие требования, но неполно раскрыты поставленные задачи. Студент к посредственно владеет материалом, поверхностно отвечает на заданные ему вопросы;
* **«неудовлетворительно»** оценивается работа, содержание которой не раскрывает выбранную тему, а также, если ответы на вопросы неправильны и не отличаются аргументированностью.

**Критерии оценки коллоквиумов:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Полно раскрыто содержание вопроса.

2. Чётко и правильно даны определения по теме выступления.

3. Ответ самостоятельный, при ответе использованы знания, приобретённые ранее.

4. Студент опирается на дополнительный материал при выступлении на семинаре.

* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Раскрыто основное содержание вопроса.

2. Правильно даны определения, понятия по теме выступления.

3. Ответ самостоятельный.

4. Материал изложен неполно, при ответе допущены неточности, нарушена последовательность изложения. Допущены небольшие неточности при выводах и использовании терминов.

* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Усвоено основное содержание материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно.

2. Определения и понятия даны не чётко.

3. Неумение использовать знания, полученные ранее.

* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.

2. Не даны ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

3. Допущены грубые ошибки в определениях.

**Критерии оценки рефератов:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если: выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если: основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если: имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если**:** тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Критерии оценки индивидуальных творческих заданий (проектов):**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы полностью соответствуют и раскрывают суть выбранного варианта задания.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия и цикла подготовки.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать методы организации занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки и их рациональное соотношение.
8. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Запланированные средства решения задач не в полной мере учитывают возрастные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
2. Не в полной мере представлены методические указания.
3. Не полностью указаны параметры тренировочной нагрузки.

* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Содержание ответа более чем на 50% раскрывает суть выбранного варианта.
2. Не в полной мере раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
3. Не показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
4. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета возрастных, гендерных особенностей контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.

* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Содержание ответа не соответствует сути варианта задания.
2. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
3. Содержание ответа менее чем на 30% раскрывает суть выбранного варианта.
4. **Критерии оценки тестовых заданий:**
5. **«отлично»** - 81% и выше правильных ответов,
6. **«хорошо»** - 61-80% правильных ответов,
7. **«удовлетворительно»** – 50-60% правильных ответов.