

## **СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

**(вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо, борьба на поясах)**

### **Спортивная подготовленность - 60 баллов**

#### **Вопросы:**

Перечислите олимпийские виды спортивной борьбы и опишите их различия в технике.

2. Перечислите вспомогательные технические действия борцов.
3. Перечислите и опишите технические действия в борьбе стоя.
4. Перечислите и опишите технические действия в партере.
5. Опишите поэтапно технику выполнения броска через бедро.
6. Раскройте технику выполнения удержания сбоку.
7. Перечислите виды захватов в спортивной борьбе.
8. Перечислите виды переворотов в спортивной борьбе.
9. Перечислите и опишите виды тактики в спортивной борьбе.
10. Оценка технических действий в спортивной борьбе.

### **Физическая подготовленность - 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислите физические качества необходимые для спортсмена.
2. Как в спортивной борьбе проявляется выносливость.
3. Как в спортивной борьбе проявляется сила.
4. Как в спортивной борьбе проявляется гибкость.
5. Как в спортивной борьбе проявляется ловкость.
6. Как в спортивной борьбе проявляется быстрота.
7. Какие упражнения используют в спортивной борьбе для развития выносливости.
8. Какие упражнения используют в спортивной борьбе для развития силы.
9. Какие упражнения используют в спортивной борьбе для развития гибкости.
10. Какие упражнения используют в спортивной борьбе для развития быстроты.
11. Какие упражнения используют в спортивной борьбе для развития ловкости.

### **Специальные требования - 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислите судей участвующих в судействе соревнований по спортивной борьбе.
2. Обязанности главного судьи соревнований.
3. Обязанности секретаря соревнований.
4. Обязанности руководителя ковра.
5. Обязанности судьи при участниках.
6. Обязанности арбитра.
7. Виды и значение команд, подаваемых арбитром.
8. Техника безопасности при проведении соревнований по спортивной борьбе.

9. Техника безопасности на занятиях по спортивной борьбе.
10. Особенности разминки борца перед соревнованиями.