УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой СБЕиСП

К.Р.Комоцкий
18.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к экзамену по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта» для студентов 1 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (рукопашный бой)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. История возникновения и развития единоборств.
2. Техника безопасности при организации и проведении занятий по единоборствам.
3. Основные дидактические принципы и их реализация на этапе начального обучения.
4. Общая характеристика этапа начальная подготовки в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
5. Характеристика этапа начального разучивания приемов и действий.
6. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
7. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе начальной подготовки.
8. Двигательные ошибки при выполнении приемов единоборств. Причинно-следственная связь и способы исправления.
9. Общая биомеханическая характеристика боевой стойки спортсмена.
10. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов руками (на примере одного из видов).
11. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов ногами (на примере одного из видов).
12. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов защиты (на примере одного из видов).
13. Биомеханическая характеристика типовой техники бросков (на примере одного из видов).
14. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки.

15. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе начальной подготовки.
16. Построение годичного цикла подготовки на этапе начальной подготовки.
17. Построение программ занятий в единоборствах на этапе начальной подготовки.
18. Построение программ микроциклов на этапе начальной подготовки.
19. Физическая подготовка и ее возрастная направленность.
20. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
21. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
22. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 9-11 лет.
23. Особенности возрастного развития выносливости у юных спортсменов 9-11 лет.
24. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
25. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе начальной подготовки.
26. Особенности методики развития силовых способностей на этапе начальной подготовки.
27. Особенности методики развития координационных способностей на этапе начальной подготовки.
28. Особенности методики развития выносливости на этапе начальной подготовки.
29. Особенности методики развития гибкости на этапе начальной подготовки.

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026