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 дневной формы получения образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ушу)» 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. Общая характеристика этапа предварительной базовой подготовки в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
6. Обеспечение судейства соревнований по единоборствам.
7. Организация и подготовка соревнований по единоборствам.
8. Содержание правил соревнований по единоборствам.
9. Характеристика этапа начального разучивания приемов и действий.
10. Характеристика этапа углубленного разучивания приемов и действий.
11. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования приемов и действий.
12. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
13. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе начальной подготовки.
14. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе предварительной базовой подготовки.
15. Двигательные ошибки при выполнении приемов единоборств. Причинно-следственная связь и способы исправления.

16. Общая биомеханическая характеристика боевой стойки спортсмена.
17. Биомеханические особенности основных видов передвижений спортсмена в поединке.
18. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов руками (на примере одного из видов).
19. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов ногами (на примере одного из видов).
20. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов защиты (на примере одного из видов).
21. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов борьбы (на примере одного из видов).
22. Особенности методики тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
23. Методы регулирования психической напряженности и управление предстартовыми состояниями, применяемыми в работе с юными спортсменами.
24. Средства и методы мотивации юных спортсменов к занятиям единоборствами.
25. Средства и методы развития волевых качеств у юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки.
26. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки.
27. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки.
28. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе начальной подготовки.
29. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе предварительной базовой подготовки.
30. Построение годичного цикла подготовки на этапе начальной подготовки.
31. Построение программ занятий в единоборствах на этапе начальной подготовки.
32. Построение годичного цикла подготовки на этапе предварительной базовой подготовки.
33. Построение программ микроциклов на этапе начальной подготовки.
34. Построение программ микроциклов на этапе базовой предварительной подготовки.
35. Построение программ занятий в единоборствах на этапе предварительной базовой подготовки.

36. Физическая подготовка и ее возрастная направленность.
37. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
38. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
39. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 9-11 лет.
40. Особенности возрастного развития выносливости у юных спортсменов 9-11 лет.
41. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
42. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 12-13 лет.
43. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.
44. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет.
45. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.
46. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе начальной подготовки.
47. Особенности методики развития силовых способностей на этапе начальной подготовки.
48. Особенности методики развития координационных способностей на этапе начальной подготовки.
49. Особенности методики развития выносливости на этапе начальной подготовки.
50. Особенности методики развития гибкости на этапе начальной подготовки.
51. Особенности методики развития силовых способностей на этапе предварительной базовой подготовки.
52. Особенности методики развития координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.
53. Особенности методики развития выносливости на этапе предварительной базовой подготовки.
54. Особенности методики развития гибкости на этапе предварительной базовой подготовки.

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026