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 2 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 рукопашного боя.
2. Техника безопасности при организации и проведении занятий по единоборствам.
3. Общая характеристика этапа предварительной базовой подготовки в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
4. Обеспечение судейства соревнований по единоборствам.
5. Организация и подготовка соревнований по единоборствам.
6. Содержание правил соревнований по единоборствам.
7. Характеристика этапа углубленного разучивания приемов и действий.
8. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования приемов и действий.
9. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
10. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе предварительной базовой подготовки.
11. Двигательные ошибки при выполнении приемов единоборств. Причинно-следственная связь и способы исправления.
12. Особенности методики тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
13. Методы регулирования психической напряженности и управление предстартовыми состояниями, применяемыми в работе с юными спортсменами.
14. Средства и методы мотивации юных спортсменов к занятиям единоборствами.
15. Средства и методы развития волевых качеств у юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки.

16. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки.

17. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе предварительной базовой подготовки.

18. Построение годичного цикла подготовки на этапе предварительной базовой подготовки.

19. Построение программ микроциклов на этапе базовой предварительной подготовки.

20. Построение программ занятий в единоборствах на этапе предварительной базовой подготовки.

21. Физическая подготовка и ее возрастная направленность.

22. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 12-13 лет.

23. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.

24. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет.

25. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.

26. Особенности методики развития силовых способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

27. Особенности методики развития координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

28. Особенности методики развития выносливости на этапе предварительной базовой подготовки.

29. Особенности методики развития гибкости на этапе предварительной базовой подготовки.

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026