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 3 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (скалолазание спортивное)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Специфика вида спорта, как решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена.
2. Обеспечение взаимосвязи тактики с другими сторонами подготовленности спортсмена (технической, психологической, физической).
3. Характеристика средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.
4. Методика начального обучения основам тактического мастерства. Особенности использования словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.
5. Создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков в скалолазании спортивном.
6. Методика формирования у начинающих спортсменов навыков использования стартового положения для прохождения различных маршрутов.
7. Содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
8. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека.
9. Основные закономерности развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
10. Принципы развития физических способностей. Принцип регулярности педагогических воздействий при развитии физических способностей. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий при развитии физических способностей.
11. Структура координационных способностей и их проявление в видах скалолазания.

12. Влияние нагрузок различной координационной сложности. Влияние сбивающих факторов на сложно-координационные и точностно-целевые двигательные акты.

13. Методика развития координационных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей.

14. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальных координационных способностей движений у юных спортсменов.

15. Основные требования к координационной сложности упражнений и компонентам нагрузки.

16. Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.

17. Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях изменчивости маршрутов лазания.

18. Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

19. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов.

20. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей.

21. Методика развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.

22. Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

23. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки.

24. Методика развития силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

25. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития силовых способностей у юных спортсменов.

26. Методические подходы, направленные на развитие общей силы у юных спортсменов.

27. Методика развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки.

28. Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

29. Методика развития выносливости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

30. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.

31. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.

32. Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости.

33. Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

34. Эффективное расслабление мышц, как необходимое условие для полноценного выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

35. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости у юных спортсменов.

36. Методика развития гибкости на этапе специализированной базовой подготовки. Характеристика упражнений, направленных на развитие подвижности в определенных суставных сочленениях.

37. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) двигательных способностей.

38. Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

39. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

40. Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026