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 (таэквондо)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Общая характеристика этапа специализированной базовой подготовки в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
2. Современное состояние и перспективы развития единоборств в Республике Беларусь.
3. Организация и подготовка соревнований по единоборствам (анализ работы оргкомитета).
4. Особенности судейства соревновательного поединка (оценка результативных приемов в условиях контактного противоборства).
3. Содержание технической подготовки в единоборствах на этапе специализированной базовой подготовки.
4. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования техники приемов и действий.
5. Характеристика физиологических и биомеханических «механизмов» совершенствования двигательного навыка (на примере избранного приема).
6. Методика совершенствования техники ударов руками (на примере типового удара).
7. Методика совершенствования техники ударов ногами (на примере типового удара).
8. Методика совершенствования атакующих комбинационных построений (на примере типовых ударно-атакующих комбинаций).
9. Методика совершенствования техники приемов защиты (на примере типовых приемов защиты).
10. Особенности методики тактической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки.

11. Характеристика атакующей технико-тактические манеры ведения поединка (темповое, скоростное, силовое, игровое доминирование в ударном, бросковом нападении).

12. Характеристика атакующей технико-тактической манеры ведения поединка (маневренное нападение – маневренно-ударное и маневренно-борцовское нападение).

13. Характеристика контратакующей технико-тактической манеры ведения поединка (провокационно-контратакующая, защитно-контратакующая).

14. Характеристика защитной технико-тактической манеры ведения поединка (защитно-упреждающая, позиционно-оборонительная, маневренная).

15. Совершенствование отдельных компонентов технико-тактического мастерства при выполнении специально-подготовительных упражнений.

16. Методика совершенствования технико-тактического мастерства в обусловленных учебных заданиях с партнером.

17. Методика совершенствования технико-тактического мастерства в необусловленных учебных заданиях с партнером.

18. Совершенствование отдельных компонентов техники и сопряженное развитие двигательных способностей в упражнениях на снарядах.

19. Средства и методы совершенствования специализированных восприятий у юных спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки.

20. Средства и методы развития волевых качеств у юных спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки.

21. Средства и методы мотивации юных спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки.

22. Методы регулирования психической напряженности и управления предстартовыми состояниями, применяемые в работе с юными спортсменами на этапе специализированной базовой подготовки.

23. Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки в единоборствах.

24. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе специализированной базовой подготовки.

25. Этапный контроль физической подготовленности спортсменов.

26. Этапный контроль технико-тактической подготовленности спортсменов.

27. Текущий контроль психофизиологического состояния спортсмена.

28. Оперативный контроль психофизиологического состояния спортсмена в процессе тренировочных занятий.

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

30. Построение программ учебно-тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач технической подготовки.

31. Построение программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по развитию скоростных способностей.

32. Построение программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по развитию силовых способностей.

33. Построение программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по развитию выносливости.

34. Построение программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по совершенствованию координационных способностей.

35. Построение программ тренировочных занятий, направленных на решение комплексных задач физической и технической подготовки.

36. Общие основы методики построения программ микроциклов в единоборствах на этапе специализированной базовой подготовки.

37. Построение программ микроциклов, преимущественно направленных на решение задач технической подготовки.

38. Построение программ микроциклов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей.

39. Построение программ микроциклов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей.

40. Построение программ микроциклов преимущественно направленных на развитие выносливости.

41. Построение программ микроциклов комплексной направленности.

42. Построение программ мезоциклов в единоборствах на этапе специализированной базовой подготовки.

43. Построение программ макроциклов в единоборствах на этапе специализированной базовой подготовки.

44. Построение годичной подготовки в единоборствах на этапе специализированной базовой подготовки.

32. Особенности возрастного развития скоростных способностей у спортсменов 13-15 лет.

33. Особенности возрастного развития силовых способностей у спортсменов 13-15 лет.

34. Особенности возрастного развития координационных способностей у спортсменов 13 -15 лет.

35. Особенности возрастного развития выносливости у спортсменов 13-15 лет.
36. Особенности возрастного развития гибкости у спортсменов 13-15 лет.
37. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
38. Особенности методики развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Особенности методики развития координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
39. Особенности методики развития выносливости на этапе специализированной базовой подготовки.
40. Особенности методики развития гибкости на этапе специализированной базовой подготовки.
45. Коррекция тренировочных нагрузок на основе результатов педагогического контроля (на примере одной из двигательных способностей).
46. Коррекция программ технической подготовки на основе результатов педагогического контроля.
47. Особенности тренировки девушек на этапе специализированной базовой подготовки.
48. Особенности технической и физической подготовки спортсменов.

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026