УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой СБЕиСП
К.Р.Комоцкий
18.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине
«Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов 3 курса дневной формы получения образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ушу)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Общая характеристика этапа спортивного совершенствования в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
2. Современное состояние и перспективы развития единоборств в Республике Беларусь.
3. Содержание технической подготовки в единоборствах на этапе спортивного совершенствования.
4. Характеристика физиологических и биомеханических «механизмов» совершенствования вариативного двигательного навыка (на примере избранного приема).
5. Методические приемы, обеспечивающие стабильность и надежность реализации технико-тактических приемов и действий в условиях соревновательного поединка.
6. Особенности методики обучения новым приемам и действиям на этапе спортивного совершенствования.
7. Методические приемы, направленные на усложнение условий выполнения приемов и действий с целью их совершенствования.
8. Взаимосвязь технической и тактической подготовленности спортсмена.
9. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом особенностей предполагаемых тактический действий противника и индивидуальной манеры ведения поединка.
10. Ведущие компоненты подготовленности спортсмена, определяющие эффективность действий в различных тактических манерах ведения боя.
11. Подходы и основания выбора индивидуального технического арсенала на этапе спортивного совершенствования.
12. Совершенствование отдельных компонентов технико-тактического мастерства при выполнении специально-подготовительных упражнений.
13. Методика совершенствования технико-тактического мастерства в обусловленных учебных заданиях с партнером.

14. Методика совершенствования технико-тактического мастерства в необусловленных учебных заданиях с партнером.
15. Совершенствование отдельных компонентов техники и сопряженное развитие двигательных способностей в упражнениях на снарядах.
16. Методика совершенствования техники ударов руками (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена).
17. Методика совершенствования техники ударов ногами (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена).
18. Методика совершенствования атакующих комбинационных построений (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена).
19. Методика совершенствования техники приемов борьбы (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена).
20. Методика совершенствования техники приемов защиты (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена).
21. Особенности методики тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
22. Методические приемы, направленные на совершенствование атакующей технико-тактической манеры ведения поединка (темповое, скоростное, силовое, игровое доминирование в ударном, бросковом нападении).
23. Методические приемы, направленные на совершенствование маневренно-ударной атакующей технико-тактической манеры ведения поединка (маневренное нападение – маневренно-ударное).
24. Методические приемы, направленные на совершенствование контратакующей технико-тактической манеры ведения поединка (провокационно-контратакующая, защитно-контратакующая).
25. Методические приемы, направленные на совершенствование защитной технико-тактической манеры ведения поединка (защитно-упреждающая, позиционно-оборонительная, маневренная).
26. Особенности возрастного развития скоростных способностей у спортсменов 16 -17 лет.
27. Особенности возрастного развития силовых способностей у спортсменов 16-17 лет.
28. Особенности возрастного развития координационных способностей у спортсменов 16-17 лет.
29. Особенности возрастного развития выносливости у спортсменов 16-17 лет.
30. Особенности возрастного развития гибкости у спортсменов 16-17 лет.
31. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе спортивного совершенствования.
32. Особенности методики развития силовых способностей на этапе спортивного совершенствования.
33. Особенности методики развития координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.

34. Особенности методики развития выносливости на этапе спортивного совершенствования.
35. Особенности методики развития и поддержания гибкости на этапе спортивного совершенствования.
36. Планирование программ учебно-тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач технической подготовки.
37. Планирование программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по развитию скоростных способностей.
38. Планирование программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по развитию силовых способностей.
39. Планирование программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по развитию выносливости.
40. Планирование программ тренировочных занятий, преимущественно направленных на решение задач по совершенствованию координационных способностей.
41. Планирование программ тренировочных занятий, направленных на решение комплексных задач физической и технической подготовки.
42. Общие основы методики построения программ микроциклов в единоборствах на этапе спортивного совершенствования.
43. Особенности построения программ микроциклов, преимущественно направленных на решение задач технической подготовки.
44. Особенности построения программ микроциклов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей.
45. Особенности построения программ микроциклов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей.
46. Особенности построения программ микроциклов преимущественно направленных на развитие выносливости.
47. Особенности построения программ микроциклов комплексной направленности.
48. Построение программ мезоциклов в единоборствах на этапе спортивного совершенствования.
49. Построение программ макроциклов в единоборствах на этапе спортивного совершенствования.
50. Построение годичной подготовки в единоборствах на этапе спортивного совершенствования.
51. Средства и методы совершенствования специализированных восприятий на этапе спортивного совершенствования.
52. Средства и методы развития волевых качеств на этапе спортивного совершенствования.
53. Средства и методы мотивации спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

54. Методы регулирования психической напряженности и управления предстартовыми состояниями, применяемые в работе со спортсменами на этапе спортивного совершенствования.
55. Особенности отбора и спортивной ориентации на этапе спортивного совершенствования.
56. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования.
57. Коррекция тренировочных нагрузок на основе результатов педагогического контроля (на примере одной из двигательных способностей).
58. Коррекция программ технической подготовки на основе результатов педагогического контроля.
59. Медико-биологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах.
60. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические, физические).

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026