УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой СБЕиСП

 В.А.Харькова

Протокол № 1 от 01.09.2023

Программные зачетные требования по учебной дисциплине

«Система подготовки в избранном виде спорта»

для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по ушу)»

Курс 3 (дневная форма получения образования)

1. Наличие и представление лекционного материала по темам теоретического курса.
2. Сдать контрольные задания по управляемой самостоятельной работе.
3. Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным содержательным модулям.
4. Проведение УТЗ в учебной группе по плану конспекту:

План-конспект УТЗ

1. Подготовить план-конспект части УТЗ (по образцу конспекта, из расчета 30-40 мин), направленной на развитие двигательных способностей:

 - преимущественное развитие скоростных способностей;

 - преимущественное развитие силовых способностей;

 - преимущественное развитие координационных способностей; - преимущественное развитие специальной выносливости; - комплексное развитие двигательных способностей.

1. Подготовить план-конспект части УТЗ (из расчета 30-40 мин), направленной на решение задач технической подготовки: - техника ударов руками;

 - техника ударов ногами;

 - техника приемов борьбы;

 - техника маневрирования;

 - комбинационная техника атаки;

 - комбинационная техника защиты;

3. Подготовить план-конспект части УТЗ (из расчета 30-40 мин), направленной на совершенствование технико-тактической манеры:

 - атакующая манера (по выбору);

 - контратакующая манера (по выбору);

 - защитная манера (по выбору).