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).