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 (скалолазание спортивное)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Основные направления совершенствования системы подготовки в скалолазании спортивном.
2. Механизмы формирования срочной и долговременной адаптации в скалолазании спортивном.
3. Факторы, определяющие продолжительность и структуру спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования.
4. Цель и приоритетные задачи совершенствования техники приемов лазания на этапе спортивного совершенствования.
5. Совершенствование двигательных навыков в соревновательных условиях. Методика коррекции техники сформированного двигательного действия.
6. Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники лазания и ее тактической реализации в соревновательных условиях.
7. Особенности построения процесса технической спортивной подготовки в годичном цикле.
8. Характеристика основных тактических вариантов поведения в различных дисциплинах скалолазания.
9. Структура и содержание тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
10. Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.
11. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека.
12. Основные закономерности развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
13. Принципы развития физических способностей. Принцип регулярности педагогических воздействий при развитии физических способностей. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий при развитии физических способностей.
14. Структура координационных способностей и их проявление в видах скалолазания.

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

16. Методика развития координационных способностей на этапах спортивного совершенствования. Средства и методы развития специфических координационных способностей.

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

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

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

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

21. Методика развития скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования.

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

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

24. Методика совершенствования скоростных способностей на этапе высшего спортивного мастерства.

25. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки.

26. Методика развития силовых способностей на этапах спортивного совершенствования.

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

28. Методические подходы, направленные на развитие общей силы у спортсменов.

29. Методика совершенствования силовых способностей на этапе высшего спортивного мастерства.

30. Методика развития выносливости на этапах спортивного совершенствования.

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

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

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

34. Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапах спортивного совершенствования.

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

36. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости у спортсменов.

37. Характеристика упражнений, направленных на развитие подвижности в определенных суставных сочленениях.

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

39. Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапе высшего спортивного мастерства.

40. Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

41. Контроль соревновательной деятельности.

42. Состав судейской коллегии.

43. Права и обязанности членов судейской коллегии. Экипировка судей. Регламент работы судей.

44. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований различного уровня.

45. Функции проводящей организации и судейского персонала.

46. Структура и содержание работы оргкомитета. Оргкомитет.

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026