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 4 курса заочной формы получения образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (таиландский бокс)» 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

2. Практико-ориентированные учебные задания (оценочный уровень 6 - 10 баллов)

План-конспект УТЗ
(допуск к зачету/экзамену, по возможности дополняется практическим проведением части 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.
2. 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).

3. План микроцикла подготовки
(оценочный уровень 6 - 10 баллов)
(условие допуска к зачету/экзамену)

1. План микроцикла подготовки (физическая подготовка)
2. План микроцикла подготовки (техническая подготовка)
3. Комплексный план подготовки

4. Программы заданий (дополнительно)
примеры базовых заданий «Основные компоненты тренировочного воздействия нагрузок в рамках тренировочного занятия»
(оценочный уровень 1 - 4 балла, либо по системе накопления)

1. Основные компоненты тренировочного воздействия нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей (привести примеры упражнений/заданий, указать дозировку нагрузки и отдыха).
2. Основные компоненты тренировочного воздействия нагрузок, направленных на развитие силовых способностей (привести примеры упражнений/заданий, указать дозировку нагрузки и отдыха).
3. Основные компоненты тренировочного воздействия нагрузок, направленных на развитие координационных способностей (привести примеры упражнений/заданий, указать дозировку нагрузки и отдыха).
4. Основные компоненты тренировочного воздействия нагрузок, направленных на развитие выносливости (привести примеры упражнений/заданий, указать дозировку нагрузки и отдыха).
5. Основные компоненты тренировочного воздействия нагрузок, комплексного характера (привести примеры упражнений/заданий, указать дозировку нагрузки и отдыха).

Пример

Задача. Развитие комплексных скоростных способностей (совершенствование быстроты и частоты движений в комбинированных заданиях).

Содержание типовых упражнений (заданий). Упражнения с легкими отягощениями (манжеты, гантели), сходные по динамической структуре с отрабатываемыми приемами и действиями. Упражнения с отягощениями, составляющими [0—30 % максимального уровня силы. Прыжковые упражнения с ударным режимом работы мышц. Все указанные упражнения выполняются в комплексе с упражнениями без отягощения (имитация ударов, работа на снарядах и т. п.).

Методические указания. Следует учитывать, что величина применяемого отягощения в определенной мере зависит от совершенствуемой формы скоростных способностей и избранного приема (действия), на который направлено тренирующее воздействие.

Для юных спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется использование следующих отягощений: манжеты весом от 0,5 до кг; гантели весом кг; штанга 15—30 кг.

При недостаточно высоком уровне силовой подготовленности упражнения со штангой для развития скоростных способностей применяются в ограниченном объеме. Например, если спортсмен имеет показатель в упражнении «жим штанги лежа на горизонтальной скамье» 40 кг, то упражнение «разножка с выталкиванием грифа» для него будет чрезмерно нагрузочным.

При выполнении такого рода комбинированных заданий (особенно при выполнении силовых упражнений) необходимо уделять внимание умению расслаблять мышцы перед началом активного движения, мгновенно начинать движение и моментально расслабляться после выполнения активной фазы движения.

Компоненты тренировочной нагрузки. При выполнении комбинированных заданий с гантелями: имитация ударов с отягощениями — 5—10 одной (каждой) рукой, удары по легкой цели (имитационные) — 2—3 подхода по 8—10 раз (если совершенствуется частота движений, то упражнение выполняется в течение 6—8 с) через 30—60 с. В тренировочном занятии 3—5 серий через 2—6 мин отдыха.

При выполнении комбинированных заданий с использованием штанги: выпрыгивание вверх из полуприседа со штангой на плечах (вес 30 ^{0}/0) или гирей (вес 16 кг), удерживаемой в прямых руках, в одном подходе 4—6 повторений, отдых (расслабление и встряхивание мышц) — 2—3 мин, удары ногами (прямой, круговой) по мешку — по 8—10 каждой ногой через 1 мин отдыха. В тренировочном занятии 3—4 серии через 4—6 мин.