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 дневной формы получения образования специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (каратэ)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Общая теория спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук
2. История возникновения, развития и современное состояние видов спортивно-боевых единоборств
3. Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики каратэ
4. Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ
5. Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ
6. Характеристика современной системы спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах
7. Характеристика общей структуры многолетней спортивной подготовки в каратэ
8. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе спортивного совершенствования
9. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе высшего спортивного мастерства
10. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки
11. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе предварительной базовой подготовки
12. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе начальной подготовки
13. Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам каратэ
14. Структура и содержание заданий, направленных на

совершенствование техники каратэ и ее тактической реализации в соревновательных условиях

15. Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий каратэ в соревновательном поединке
16. Структура и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки
17. Анализ техники основных стоек и передвижений, используемых в поединке
18. Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов руками
19. Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов защиты
20. Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов ногами
21. Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов выведения из равновесия и бросков
22. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка
23. Методика разработки рациональной тактической схемы ведения поединка с учетом индивидуальных способностей спортсмена
24. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование умений быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке
25. Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в ходе ведения соревновательного поединка
26. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства спортсменов высокой квалификации
27. Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения поединка
28. Методика обучения тактике ведения спортивного поединка
29. Требования к уровню развития двигательных способностей в каратэ
30. Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов-каратистов
31. Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-каратистов
32. Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в каратэ на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
33. Методика совершенствования силовых способностей

квалифицированных спортсменов-каратистов

34. Методика развития силовых способностей спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
35. Методика развития выносливости юных спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
36. Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-каратистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
37. Методика развития гибкости спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
38. Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-каратистов
39. Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства в каратэ
40. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в каратэ
41. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе высшего спортивного мастерства
42. Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в каратэ
43. Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в каратэ. Особенности предсоревновательной разминки
44. Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
45. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
46. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки
47. Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
48. Особенности организации и проведения комплексного контроля в каратэ
49. Содержание правил спортивных соревнований по каратэ (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки)
50. Организация и проведение спортивных соревнований по каратэ (функции проводящей организации и судейского персонала)

51. Организация судейства спортивных соревнований по каратэ. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии
52. Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов каратэ в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.)
53. Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в каратэ
54. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки
55. Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-каратистов
56. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки
57. Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей
58. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости
59. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки
60. Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-каратистов

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026