

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
СБЕиСП

В.А.Харькова  
Протокол № 14 от 18.06.2024

Программные зачетно-экзаменационные требования по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по каратэ)»

Курс 4

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-караталистов

31. Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-караталистов

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