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 (рукопашный бой)» 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 рукопашного боя
4. Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по рукопашному бою
5. Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований рукопашным боем
6. Современная система спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах
7. Общая структура многолетней спортивной подготовки в рукопашном бое
8. Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования
9. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
10. Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
11. Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе предварительной базовой подготовки
12. Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе начальной подготовки
13. Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам рукопашного боя
14. Характеристика заданий, направленных на совершенствование

техники рукопашного боя и ее тактической реализации в соревновательных условиях

15. Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий рукопашного боя в поединке

16. Структура и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки

17. Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов руками

18. Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов защиты

19. Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов ногами

20. Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов выведения из равновесия (задние и передние подножки, подбивы, подсечки)

21. Анализ техники бросков и тактические способы их применения в спортивном рукопашном поединке

22. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка

23. Методика разработки рациональной тактической схемы ведения поединка с учетом индивидуальных способностей спортсмена

24. Учебно-тренировочные задания, направленные 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 в рукопашном бое

29. Требования к уровню развития двигательных способностей в рукопашном бое

30. Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников

31. Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников

32. Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в рукопашном бое на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
33. Методика совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников
34. Методика развития силовых способностей спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
35. Методика развития выносливости юных спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
36. Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-рукопашников на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
37. Методика развития гибкости спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
38. Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-рукопашников
39. Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в рукопашном бое
40. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в рукопашном бое
41. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
42. Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в рукопашном бое
43. Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в рукопашном бое. 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. 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 рукопашном бое

49. Содержание правил спортивных соревнований по рукопашному бою (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки)

50. Организация и проведение спортивных соревнований по рукопашному бою (функции проводящей организации и судейского персонала)

51. Организация судейства спортивных соревнований по рукопашному бою. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии

52. Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов рукопашного боя в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.)

53. Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в рукопашном бое

54. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки

55. Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-рукопашников

56. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в рукопашном бое 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 рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки

60. Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-рукопашников

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026