

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 ушу)»

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 ушу
4. Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по ушу
5. Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по ушу
6. Современная система спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах
7. Общая структура многолетней спортивной подготовки в ушу
8. Характеристика учебно-тренировочного процесса в ушу на этапе спортивного совершенствования
9. Особенности построения учебно-тренировочного процесса в у-шу на этапе высшего спортивного мастерства
10. Характеристика учебно-тренировочного процесса в ушу на этапе специализированной базовой подготовки
11. Характеристика учебно-тренировочного процесса в ушу на этапе предварительной базовой подготовки
12. Характеристика учебно-тренировочного процесса в ушу на этапе начальной подготовки
13. Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам ушу
14. Характеристика заданий, направленных на совершенствование техники ушу и ее тактической реализации в соревновательных условиях

15. Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий у-шу 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 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 ушу
29. Требования к уровню развития двигательных способностей в ушу
30. Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ушу
31. Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ушу
32. Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в ушу на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
33. Методика совершенствования силовых способностей

квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ушу

34. Методика развития силовых способностей спортсменов, специализирующихся в ушу, на этапах начальной и предварительной базовой подготовки

35. Методика развития выносливости юных спортсменов, специализирующихся в ушу, на этапах начальной и предварительной базовой подготовки

36. Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов, специализирующихся в ушу, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

37. Методика развития гибкости спортсменов, специализирующихся в ушу, на этапах начальной и предварительной базовой подготовки

38. Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов, специализирующихся в ушу

39. Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в ушу

40. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в ушу

41. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в ушу на этапе высшего спортивного мастерства

42. Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в ушу

43. Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в ушу. 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 ушу

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

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

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

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

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

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

55. Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов, специализирующихся в ушу

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

60. Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ушу