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 (ушу)» 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 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 у-шу

43. Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в у-шу. 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

Рассмотрены на заседании кафедры СБЕиСП протокол № 18 от 18.06.2026