УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой СБЕиСП

В.А.Харькова

Протокол № 1 от 01.09.2023

Программные экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по таэквондо)»

Курс 5 (заочная форма получения образования)

1. История возникновения, развития и современное состояние видов спортивно-боевых единоборств
2. Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики таэквондо
3. Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивный соревнований по таэквондо
4. Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по таэквондо
5. Характеристика общей структуры многолетней спортивной подготовки в таэквондо
6. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в таэквондо на этапе спортивного совершенствования
7. Особенности построения тренировочного процесса в таэквондо на этапе высшего спортивного мастерства
8. Структура и содержание тренировочного процесса в таэквондо на этапе специализированной базовой подготовки
9. Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам таэквондо
10. Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники таэквондо и ее тактической реализации в соревновательных условиях
11. Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий таэквондо в соревновательном поединке
12. Задачи и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки
13. Анализ техники основных стоек и передвижений, используемых в поединке
14. Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов руками
15. Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов защиты
16. Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов ногами
17. Анализ техники и тактические способы применения в поединке комбинированных технических действий
18. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка
19. Характеристика рациональных тактических схем ведения поединка с учетом индивидуальных способностей спортсмена
20. Характеристика учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование умения быстро воспринимать и анализировать соревновательные ситуации в поединке
21. Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в ходе ведения соревновательного поединка
22. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства спортсменов высокой квалификации
23. Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения поединка в таэквондо
24. Требования к уровню развития двигательных способностей в таэквондо
25. Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов в таэквондо
26. Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов в таэквондо
27. Методика совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов в таэквондо
28. Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-таэквондистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
29. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в таэквондо
30. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в таэквондо на этапе высшего спортивного мастерства
31. Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в таэквондо
32. Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в таэквондо. Особенности предсоревновательной разминки
33. Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
34. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
35. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки
36. Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
37. Особенности организации и проведения комплексного контроля в таэквондо с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей
38. Организация судейства спортивных соревнований по таэквондо.
39. Методические подходы к оценке эффективности техники приемов таэквондо в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.)
40. Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в таэквондо
41. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в таэквондо на этапе специализированной базовой подготовки
42. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в таэквондо на этапе специализированной базовой подготовки
43. Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей
44. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости
45. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в таэквондо на этапе специализированной базовой подготовки
46. Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-таэквондистов