

УТВЕРЖДАЮ  
Зав.кафедрой СБЕиСП  
\_\_\_\_\_ В.А.Харькова

**Программно-экзаменационные требования по учебной дисциплине  
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
для направления специальности  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по ушу)»**

**Курс 1  
Экзаменационные и зачетные вопросы**

1. Общая характеристика этапа начальной подготовки в ушу (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
2. Общая характеристика этапа предварительной базовой подготовки в ушу (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
3. История возникновения и развития единоборств.
4. Классификация приемов и действий в единоборствах.
5. Техника безопасности при организации и проведении занятий по ушу.
6. Общая биомеханическая характеристика боевой стойки спортсмена.
7. Биомеханические особенности основных видов передвижений спортсмена в поединке.
8. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов руками (на примере одного из видов).
9. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов ногами (на примере одного из видов).
10. Основные дидактические принципы и их реализация на этапе начального обучения.
11. Характеристика этапа начального разучивания приемов и действий.
12. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
13. Двигательные ошибки при выполнении приемов ушу.
14. Особенности методики тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
15. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 9-12 лет.
16. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 9-12 лет.

17. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 9-12 лет.
18. Особенности возрастного развития выносливости у юных спортсменов 9-12 лет.
19. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 9-12 лет.
20. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
21. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
22. Особенности методики развития силовых способностей на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
23. Особенности методики развития координационных способностей на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
24. Особенности методики развития выносливости на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
25. Особенности методики развития гибкости на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
26. Средства и методы развития волевых качеств у юных спортсменов на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
27. Средства и методы мотивации юных спортсменов к занятиям единоборствами.
28. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
29. Построение программ микроциклов на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
30. Построение годичного цикла подготовки на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
31. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
32. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.
33. Содержание правил соревнований по ушу.
34. Организация и подготовка соревнований по единоборствам.
35. Обеспечение судейства соревнований по ушу.