

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 2**

**Экзаменационные и зачетные вопросы**

1. Общая характеристика этапа специализированной базовой подготовки в ушу (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
2. Современное состояние единоборств в мире и Республике Беларусь.
3. Классификация приемов и действий в ушу.
4. Техника безопасности при организации и проведении занятий по ушу.
5. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов руками (на примере одного из видов).
6. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов ногами (на примере одного из видов).
7. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов защиты (на примере видовой группы приемов).
8. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов борьбы (на примере видовой группы приемов).
9. Характеристика этапа начального разучивания приемов и действий.
10. Характеристика этапа углубленного разучивания приемов и действий.
11. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования приемов и действий.
12. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе специализированной базовой подготовки.
13. Двигательные ошибки при выполнении приемов ушу. Причинно-следственная связь и способы исправления.
14. Особенности методики тактической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки.
15. Особенности возрастного развития скоростных способностей у спортсменов 13-16 лет.
16. Особенности возрастного развития силовых способностей у спортсменов 13-16 лет.

17. Особенности возрастного развития координационных способностей у спортсменов 13-16 лет.
18. Особенности возрастного развития выносливости спортсменов 13-16 лет.
19. Особенности возрастного развития гибкости у спортсменов 13-16 лет.
20. Физическая подготовка в ушу.
21. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
22. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
23. Особенности методики развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
24. Особенности методики развития координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
25. Особенности методики развития выносливости на этапе специализированной базовой подготовки.
26. Особенности методики развития гибкости на этапе специализированной базовой подготовки.
27. Средства и методы развития волевых качеств у спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки.
28. Методы регулирования психической напряженности и управления предстартовыми состояниями, применяемые в работе с юными спортсменами.
29. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе специализированной базовой подготовки.
30. Построение программ занятий в единоборствах на этапе специализированной базовой подготовки.
31. Построение программ микроциклов на этапе специализированной базовой подготовки.
32. Построение годичного цикла подготовки на этапе специализированной базовой подготовки.
33. Отбор и спортивная ориентация спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки.
34. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе специализированной базовой подготовки.
35. Коррекция тренировочных нагрузок методами педагогического контроля.
36. Содержание правил соревнований по ушу.
37. Организация и подготовка соревнований по единоборствам.

38. Обеспечение судейства соревнований по ушу.