

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой СБЕиСП

В.А.Харькова

Протокол №__ от ____20__

**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 3

Экзаменационные и зачетные вопросы

1. Общая характеристика этапа спортивного совершенствования в ушу (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
2. Современное состояние единоборств в мире и Республике Беларусь.
3. Техника безопасности при организации и проведении занятий по ушу.
4. Биомеханическая характеристика техники серийных ударов руками.
5. Биомеханическая характеристика техники серийных ударов ногами.
6. Биомеханическая характеристика техники комбинационных ударов.
7. Биомеханическая характеристика техники приемов борьбы (по группам бросков).
8. Характеристика средств и методов технико-тактической подготовки в ушу.
9. Методика формирования индивидуальной манеры ведения поединка.
10. Особенности применения методов, моделирующих соревновательную деятельность в единоборствах.
11. Особенности возрастного развития скоростных способностей у спортсменов 13-16 лет.
12. Особенности возрастного развития силовых способностей у спортсменов 17-19 лет.
13. Особенности возрастного развития координационных способностей у спортсменов 17-19 лет.
14. Особенности возрастного развития выносливости спортсменов 17-19 лет.
15. Особенности возрастного развития гибкости у спортсменов 17-19 лет.
16. Физическая подготовка в ушу.
17. Особенности методики совершенствования скоростных способностей на этапе спортивного совершенствования.

18. Особенности методики совершенствования скоростных способностей на этапе спортивного совершенствования.
19. Особенности методики совершенствования силовых способностей на этапе спортивного совершенствования.
20. Особенности методики совершенствования координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.
21. Особенности методики совершенствования выносливости на этапе спортивного совершенствования.
22. Особенности методики совершенствования гибкости на этапе спортивного совершенствования.
23. Средства и методы развития волевых качеств у спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
24. Методы регулирования психической напряженности и управления предстартовыми состояниями, применяемые в работе с юными спортсменами.
25. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе спортивного совершенствования.
26. Построение программ занятий в единоборствах на этапе спортивного совершенствования.
27. Построение программ микроциклов на этапе спортивного совершенствования.
28. Построение годичного цикла подготовки на этапе спортивного совершенствования.
29. Отбор и спортивная ориентация спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
30. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе специализированной базовой подготовки.
31. Коррекция тренировочных нагрузок в соответствии с результатами комплексного контроля.
32. Организация и подготовка соревнований по ушу.