

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой СБЕиСП
В.А.Харькова
Протокол № 14 от 18.06.2024

Программные зачетно-экзаменационные требования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (каратэ)»

Курс 1

Содержательный модуль 1 Общие основы современной системы спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах:

1. История возникновения и развития единоборств.
2. Техника безопасности при организации и проведении занятий по единоборствам.
3. Основные дидактические принципы и их реализация на этапе начального обучения.
4. Общая характеристика этапа начальной подготовки в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
5. Содержание правил соревнований по единоборствам.

Содержательный модуль 2 Общие основы технической, тактической и психологической подготовки в каратэ

6. Характеристика этапа начального разучивания приемов и действий.
7. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
8. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе начальной подготовки.
9. Двигательные ошибки при выполнении приемов единоборств. Причинно-следственная связь и способы исправления.
10. Общая биомеханическая характеристика боевой стойки спортсмена.
11. Биомеханические особенности основных видов передвижений спортсмена в поединке.
12. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов руками (на примере одного из видов).
13. Биомеханическая характеристика типовой техники ударов ногами (на примере одного из видов).
14. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов защиты (на примере одного из видов).
15. Биомеханическая характеристика типовой техники приемов борьбы (на примере одного из видов).

Содержательный модуль 3 Общие основы спортивного отбора, управления и построения учебно-тренировочного процесса в каратэ

16. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки.
17. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе начальной подготовки.
18. Построение годичного цикла подготовки на этапе начальной подготовки.
19. Построение программ занятий в единоборствах на этапе начальной подготовки.
20. Построение годичного цикла подготовки на этапе предварительной базовой подготовки.
21. Построение программ микроциклов на этапе начальной подготовки.
22. Построение программ микроциклов на этапе базовой предварительной подготовки.
23. Построение программ занятий в единоборствах на этапе предварительной базовой подготовки.

Содержательный модуль 4 Общие основы физической подготовки в каратэ

1. Физическая подготовка и ее возрастная направленность.
2. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
3. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
4. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 9-11 лет.
5. Особенности возрастного развития выносливости у юных спортсменов 9-11 лет.
6. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 9-11 лет.
7. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 12-13 лет.
8. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.
9. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет.
10. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.
11. Особенности методики развития скоростных способностей на этапе начальной подготовки.

12. Особенности методики развития силовых способностей на этапе начальной подготовки.
13. Особенности методики развития координационных способностей на этапе начальной подготовки.
14. Особенности методики развития выносливости на этапе начальной подготовки.
15. Особенности методики развития гибкости на этапе начальной подготовки.
16. Особенности методики развития силовых способностей на этапе предварительной базовой подготовки.
17. Особенности методики развития координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.
18. Особенности методики развития выносливости на этапе предварительной базовой подготовки.
19. Особенности методики развития гибкости на этапе предварительной базовой подготовки.
- 20.