

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 2 (заочная форма получения образования)

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

1. История возникновения и развития каратэ.
2. Техника безопасности при организации и проведении занятий по единоборствам.
3. Общая характеристика этапа предварительной базовой подготовки в единоборствах (цели, задачи, возрастные особенности спортсменов, особенности построения подготовки в годичном цикле).
4. Обеспечение судейства соревнований по единоборствам.
5. Организация и подготовка соревнований по единоборствам.
6. Содержание правил соревнований по единоборствам.

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

7. Характеристика этапа углубленного разучивания приемов и действий.
8. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования приемов и действий.
9. Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
10. Содержание и последовательность освоения приемов и действий на этапе предварительной базовой подготовки.
11. Двигательные ошибки при выполнении приемов единоборств. Причинно-следственная связь и способы исправления.
12. Общая биомеханическая характеристика боевой стойки спортсмена.
13. Особенности методики тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
14. Методы регулирования психической напряженности и управление предстартовыми состояниями, применяемыми в работе с юными спортсменами.
15. Средства и методы мотивации юных спортсменов к занятиям единоборствами.

16. Средства и методы развития волевых качеств у юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки.

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

17. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки.

18. Характеристика типовой структуры учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий и особенности их построения на этапе предварительной базовой подготовки.

19. Построение годичного цикла подготовки на этапе предварительной базовой подготовки.

20. Построение программ микроциклов на этапе базовой предварительной подготовки.

21. Построение программ занятий в единоборствах на этапе предварительной базовой подготовки.

Содержательный модуль 4 Общие основы физической подготовки в каратэ

22. Физическая подготовка и ее возрастная направленность.

23. Особенности возрастного развития гибкости у юных спортсменов 12-13 лет.

24. Особенности возрастного развития координационных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.

25. Особенности возрастного развития силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет.

26. Особенности возрастного развития скоростных способностей у юных спортсменов 12-13 лет.

27. Особенности методики развития силовых способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

28. Особенности методики развития координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

29. Особенности методики развития выносливости на этапе предварительной базовой подготовки.

30. Особенности методики развития гибкости на этапе предварительной базовой подготовки.