

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

Программные зачетные требования по учебной дисциплине  
«Система подготовки в избранном виде спорта»  
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)»

### Курс 3

- 1 Наличие и представление лекционного материала по темам теоретического курса.
- 2 Сдать контрольные задания по управляемой самостоятельной работе.
- 3 Наличие положительных оценок на семинарских занятиях по пройденным содержательным модулям.
- 4 Проведение УТЗ в учебной группе по плану конспекту:

### План-конспект УТЗ

1. Подготовить план-конспект части УТЗ (по образцу конспекта, из расчета 30-40 мин), направленной на развитие двигательных способностей:
  - преимущественное развитие скоростных способностей;
  - преимущественное развитие силовых способностей;
  - преимущественное развитие координационных способностей; - преимущественное развитие специальной выносливости; - комплексное развитие двигательных способностей.
2. Подготовить план-конспект части УТЗ (из расчета 30-40 мин), направленной на решение задач технической подготовки: - техника ударов руками;
  - техника ударов ногами;
  - техника приемов борьбы;
  - техника маневрирования;
  - комбинационная техника атаки;
  - комбинационная техника защиты;
3. Подготовить план-конспект части УТЗ (из расчета 30-40 мин), направленной на совершенствование технико-тактической манеры:
  - атакующая манера (по выбору);
  - контратакующая манера (по выбору);
  - защитная манера (по выбору).