

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 ушу)»

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).