

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учебно-методическое объединение по образованию
в области физической культуры

Регистрационный № ТД- 024 /исп.-тип.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
университет физической культуры»,
председатель Учебно-методического
объединения по образованию в
области физической культуры

С.Б.Репкин

07.03.2023



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

для абитуриентов, поступающих для получения высшего образования в
сокращенный срок
по учебной дисциплине

«Основы теории и методики спортивной тренировки»

для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность»
(с указанием вида спорта)

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель Министра
образования Республики Беларусь

А.Г. Баханович



СОГЛАСОВАНО

Заместитель Министра спорта и
туризма Республики Беларусь

А.И. Барауля



2023

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (протокол заседания научно-методического совета № 1 от 26.01.2023);

Учреждение образования «Республиканское государственное училище олимпийского резерва» (протокол заседания совета № 8 от 11.01.2023)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 4 от 30.01.2023);

Президиумом Совета Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол от 31.01.2023 № 3)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «Основы теории и методики спортивной тренировки» предназначена для подготовки к вступительным испытаниям абитуриентов, поступающих на сокращенный срок обучения по специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)».

Перечень специальностей среднего специального образования, соответствующих специальностям образовательной программы бакалавриата или непрерывной образовательной программы высшего образования, для получения высшего образования в сокращенный срок, определяются постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.11.2022 № 412 «О получении высшего образования в сокращенный срок».

Программа вступительного испытания основана на содержании учебной дисциплины «Основы теории и методики спортивной тренировки» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Основные понятия теории спорта, сущность и функции спорта.

Раздел II. Цель и задачи спортивной тренировки.

Раздел III. Виды подготовки спортсмена.

Раздел IV. Построение спортивной тренировки.

Раздел V. Система спортивного отбора.

Раздел VI. Управление, планирование и контроль в спорте

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ СПОРТА, СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ СПОРТА

Тема 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТА

Понятие «спорт». Значение физической культуры и спорта в формировании навыков здорового образа жизни, укреплении здоровья подрастающего поколения. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. Характеристика спорта высших достижений и базового (массового) спорта.

Краткая история развития спорта. Спорт в современном обществе. Тенденции развития современного спорта (рост конкуренции, расширение географии развития видов спорта, коммерциализация, широкое применение дополнительных факторов и т. д.).

Характеристика основных понятий: «физическая культура», «спорт», «тренировка», «тренированность», «подготовка», «подготовленность».

Тема 2. СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ СПОРТА

Социальные функции физической культуры и спорта: эталонная и эвристическая, социальная, оздоровительно-рекреативная, эстетическая, экономическая.

Классификация видов спорта по различным признакам (преимущественному проявлению физических качеств, особенностям тренировочной и соревновательной деятельности, способу оценки результатов).

Тема 3. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Характеристика спортивных соревнований.

Классификация соревнований: по целевому назначению, по роли в спортивной подготовке, по форме организации, по условиям зачета, по масштабу.

Основные документы, регламентирующие планирование, организацию и проведение соревнований: Единая спортивная классификация, календарь соревнований, положение о соревнованиях, правила соревнований по виду спорта, протоколы.

Раздел II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель и задачи спортивной тренировки. Задачи в области теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовки.

Специфические закономерности и принципы спортивной тренировки. Формы организации учебно-тренировочного процесса.

Тема 5. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Основные группы средств спортивной тренировки: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения. Дополнительные средства спортивной тренировки: естественные факторы, средства восстановления, тренажерные устройства и специальное оборудование.

Средства спортивной тренировки, направленные на развитие отдельных физических качеств.

Формы записи общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема 6. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Классификация методов спортивной тренировки. Неспецифические методы: словесные и наглядные. Специфические методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательных умений и навыков (обучения технике): целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических качеств: стандартно-непрерывный, стандартно-интервальный, переменнo-непрерывный, переменнo-интервальный.

Тема 7. НАГРУЗКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТЕ

Тренировочная нагрузка и ее компоненты. Объем и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении. Отдых и его разновидности (активный и пассивный). Виды интервалов отдыха.

Применение нагрузок различной направленности для различного уровня подготовленности занимающихся.

Тема 8. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Динамика работоспособности при напряженной мышечной деятельности (состояние предрбочего возбуждения, процессы вработывания, скрытого и явного утомления). Диагностика утомления (субъективные и объективные признаки).

Динамика восстановительных процессов (фазы относительной нормализации, суперкомпенсации, затухания следовых процессов).

Раздел III. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тема 9. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Общая характеристика структуры подготовленности спортсмена. Основные направления в становлении различных сторон подготовленности. Взаимосвязь видов подготовки.

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Задачи и содержание физической подготовки.

Задачи и содержание общей и специальной физической подготовки; их соотношение в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней спортивной подготовки. Средства и методы общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Силовые способности и методика их развития.

Характеристика силы как физического качества. Факторы, определяющие уровень проявления силовых способностей (поперечник мышц, их композиция, внутримышечная и межмышечная координация, уровень развития других физических качеств, техническое мастерство, метаболический фактор, волевые проявления).

Статический и динамический характер мышечных напряжений. Классификация видов проявления силовых способностей (максимальная сила, скоростно-силовые способности, взрывная сила, силовая выносливость).

Методика направленного развития и контроля силовых способностей.

Выносливость и методика ее развития.

Характеристика выносливости как физического качества. Общая и специальная выносливость.

Факторы, определяющие уровень проявления выносливости (размеры и гиперфункция сердца, композиция мышц, уровень развития других физических качеств, техническое мастерство, метаболический фактор, волевые проявления).

Методика направленного развития и контроля общей и специальной выносливости.

Скоростные способности и методика их развития.

Характеристика скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных способностей (особенности ЦНС, композиция мышц, уровень развития других физических качеств, техническое мастерство, метаболический фактор, волевые проявления).

Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Методика направленного развития и контроля скоростных способностей.

Координационные способности и методика их развития.

Характеристика координационных способностей. Факторы, определяющие уровень проявления координационных способностей (оперативность переработки информации, объем ранее освоенных движений, уровень развития других физических качеств, специфика вида спорта).

Формы проявления координационных способностей (способность к овладению новыми движениями, умение дифференцировать и изменять различные характеристики движений, способность к импровизации и комбинации в процессе двигательной деятельности, способность к сохранению статического и динамического равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц).

Методика направленного развития и контроля координационных способностей.

Гибкость и методика ее развития.

Характеристика гибкости. Факторы, определяющие уровень проявления гибкости (возраст, пол, строение сустава, время суток, температура тела и окружающей среды, индивидуальные особенности, требования избранного вида спорта).

Общая и специальная гибкость. Активная и пассивная гибкость.

Методика направленного развития и контроля уровня подвижности в суставах.

Тема 11. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Задачи и содержание теоретической подготовки. Знания мировоззренческого характера, спортивно-прикладные знания. Основные направления теоретической подготовки: интеллектуальное образование, идеологическое воспитание, специально-теоретическая подготовка, эстетическое воспитание.

Основные формы проведения теоретических занятий (лекции, беседы, экскурсии, просмотр кино- и видеоматериалов, анализ выступлений в соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами, изучение научно-методической литературы).

Тема 12. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Задачи технической подготовки.

Техника как наиболее рациональная система движений. Факторы, определяющие построение спортивной техники (законы аэродинамики, гидростатики, биомеханики, решаемые задачи, правила соревнований и т.д.). Основные характеристики рациональной техники (эффективность, экономичность, стабильность, вариативность, минимальная информативность для соперника). Характеристика двигательного умения и двигательного навыка.

Предпосылки успешного обучения двигательному действию. Этапы обучения спортивной технике.

Основные положения методики технической подготовки.

Тема 13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Задачи и характеристика тактической подготовки. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки спортсменов.

Факторы, определяющие содержание тактики (специфика вида спорта, задачи, уровень подготовленности, особенности действий соперников).

Понятие о видах, формах и характере тактики. Индивидуальная, групповая, командная тактика. Методика тактической подготовки.

Тема 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Задачи и структура психологической подготовки. Основы методики воспитания воли спортсмена.

Типы предстартового состояния. Методика специальной психологической подготовки.

Раздел IV. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 15. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Части тренировочного занятия, их продолжительность и содержание. Типы тренировочных занятий в зависимости от направленности. Методика проведения и анализа результатов пульсометрии на тренировочном занятии. Методика проведения и анализа результатов хронометрирования тренировочного занятия.

Содержание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Методика педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.

Тема 16. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА

Характеристика микроцикла, его задач и содержания. Типы микроциклов в зависимости от изменения объема нагрузки, задач подготовки к соревнованиям, направленности.

Построение микроциклов с разными по величине и направленности нагрузками.

Тема 17. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕЗОЦИКЛА

Характеристика мезоцикла. Типы мезоциклов в зависимости от периода макроцикла, задач подготовки, квалификации спортсмена. Условия, определяющие построение мезоцикла. Сочетания микроциклов в мезоцикле.

Методика планирования мезоциклов.

Тема 18. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В БОЛЬШИХ ЦИКЛАХ, ПЕРИОДАХ И ЭТАПАХ

Характеристика макроцикла, его периодов. Понятие о спортивной форме. Фазы ее развития: становления, стабилизации и утраты. Задачи, структура и

содержание подготовительного периода: общеподготовительный, специально-подготовительный этапы. Распределение нагрузки по этапам.

Задачи, содержание соревновательного и переходного периодов. Особенности построения тренировки в больших циклах в зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсменов.

Тема 19. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка и ее задачи.

Содержание тренировки на этапах многолетней подготовки спортсмена: этап начальной подготовки, общей базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, этап максимальной реализации возможностей, спортивного долголетия.

Динамика тренировочных нагрузок, состав средств и методов, соотношение общей и специальной физической подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки на этапах многолетней тренировки.

Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Тема 20. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Спортивный отбор, его задачи и классификация.

Задачи отбора на этапе начальной подготовки. Основные критерии: состояние здоровья, биологический возраст, уровень физического развития, развития физических качеств, определение наличия задатков к занятиям данным видом спорта. Методы тестирования общей и специальной подготовленности.

Задачи отбора на этапе базовой подготовки. Основные критерии отбора: морфологические, функциональные, психологические возможности. Специфика тренировочных нагрузок и критериев оценки подготовленности на протяжении этапа.

Методы спортивного отбора на этапе базовой подготовки.

Задачи и содержание отбора на этапе высшего спортивного мастерства. Основные критерии отбора: морфологические, функциональные, психологические возможности, стабильность выступления в соревнованиях. Специфика тренировочных нагрузок и критериев оценки подготовленности на протяжении этапа. Методы спортивного отбора на этапе максимальной реализации возможностей.

Раздел VI. УПРАВЛЕНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Тема 21. УПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Управление в спортивной тренировке. Характеристика цели, объекта и субъекта управления. Этапное, текущее и оперативное управление в спортивной тренировке.

Тема 22. ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Программно-нормативные документы. Перспективное, текущее, оперативное планирование. Модели соревновательной деятельности, подготовленности как основа для планирования. Взаимосвязь планирования и контроля основных показателей подготовленности. Последовательность составления документов перспективного, текущего, оперативного планирования.

Тема 23. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Задачи, виды контроля в спорте, их характеристика. Содержание контроля. Понятие комплексного контроля. Требования к подбору тестов. Тесты для контроля уровня развития двигательных способностей спортсмена.

Методика самоконтроля.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**ОСНОВНАЯ**

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. 1 – 131 с.; Ч. 2 – 180 с.; Ч. 3 – 240 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.
5. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте».
6. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.
9. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
10. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

12. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие / М. Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
14. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

15. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.

16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

17. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

18. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартман, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 355 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительные испытания проводятся в устной форме с применением указанных критериев оценки знаний.

Отметка в баллах	Показатели оценки
10 (десять)	Свободное и исчерпывающее оперирование программным материалом. Точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. Безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач. Полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и умение давать им профессиональную оценку. Широкая эрудиция и свободное владение предметом
9 (девять)	Полное, прочное, глубокое, системное знание программного материала. Свободное владение инструментарием учебной дисциплины. Полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Высокий уровень компетентности при ответе и выполнении полученных знаний. Умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку. Точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос. Широкая эрудиция и свободное владение предметом
8 (восемь)	Полное, прочное, глубокое знание и воспроизведение программного материала. Уверенное владение понятийным аппаратом, умение логически правильно построить ответы на вопросы. Использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы. Наличие единичных оговорок и неточностей в формулировках
7 (семь)	Полное, прочное знание и воспроизведение программного материала. Использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в рамках

Отметка в баллах	Показатели оценки
	изучаемой дисциплины и давать им критическую оценку. Наличие единичных несущественных ошибок
6 (шесть)	Полное знание и осознанное воспроизведение всего программного материала. Умение правильно построить изложение ответов на вопросы. Достаточно уверенное владение понятийным аппаратом изучаемой дисциплины. Владение общими представлениями о базовых теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им сравнительную оценку. Наличие несущественных ошибок
5 (пять)	Осознанное воспроизведение большей части программного материала. Использование понятийного аппарата изучаемой дисциплины, в целом логически правильное построение ответа на вопросы, умение делать выводы. Усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Наличие несущественных ошибок
4 (четыре)	Воспроизведение основной части программного материала. Усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение использовать основные научные термины, логическое изложение ответов на вопросы, умение делать выводы. Наличие единичных существенных ошибок
3 (три)	Воспроизведение части программного материала. Неточное использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками. Отсутствие представлений об основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины. Попытка фрагментарного воспроизведения материала. Наличие в ответе существенных ошибок
2 (два)	Фрагментарные знания программного учебного материала. Неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе многочисленных существенных ошибок, исправляемых с непосредственной помощью экзаменатора
1 (один)	Отсутствие знаний и компетенций в рамках ответа на вопросы билета вступительного испытания. Использование конспектов, телефонов и любых других средств хранения информации (за исключением программы дисциплины) при подготовке к ответу или в ходе ответа на вопросы экзаменационного билета