

Учреждение образования
«Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор МГУ имени А.А.Кулешова

_____ К. М. Бондаренко

_____ 2017 г.

Регистрационный № В- _____

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Программа вступительного испытания

для специальности 1- 03 02 01 – Физическая культура

Заочная сокращенная форма получения высшего образования

2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе типовой учебной программы для училищ олимпийского резерва по основам теории и методике спортивной тренировки и учебной программы по теории и методике физического воспитания студентов Вузов. В программе определены структура и содержание профилирующей учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» для специальности 1-03.02.01 «Физическая культура».

Дисциплина изложена в выделяемых разделах:

1. «Основные понятия, сущность и функции спорта»;
2. «Основы спортивной тренировки»;
- 3.« Общая характеристика подготовки спортсмена»;
4. «Построение спортивной тренировки»;
5. «Планирование, учет, внутренировочные и внесоревновательные факторы в спорте».

Материал обуславливает характеристику предметной области профессиональной деятельности по специальности 1.03.02.01. Здесь раскрываются методология теории физической культуры и спорта, средства, методы, закономерности обучения движениям, общеметодические и специфические принципы физического воспитания и спорта. Дана характеристика подготовки спортсмена. Раскрываются теоретико-практические вопросы воспитания физических качеств. Рассмотрены конкретные технологии планирования и учета спортивной тренировки, методика контроля и критерии оценки эффективности учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ СПОРТА

Тема 1.1. Основные понятия спорта

Характеристика понятия «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное достижение», «школа спорта», «подготовка спортсмена», «подготовленность спортсмена», «спортивная тренировка». Спорт как собственно-соревновательная деятельность (узкое понимание спорта). Ее характерные признаки. Понятие «вид (разновидность) спорта». Широкое понимание спорта. Понятие «спортивное движение». Основные направления в развитии спортивного движения. Понятие «сфера спорта». Компоненты сферы спорта. Вид спорта как отдельная область сферы спорта. Основные характеристики вида спорта.

Тема 1.2. Сущность, функции и значение спорта

Истоки возникновения, общие закономерности функционирования, состояние современного спорта и тенденции его развития. Классификация видов спорта. Причины появления новых видов спорта. Спорт как специализированное направление физической культуры. Отличительные признаки со-

временного спорта. Социальные функции спорта. Специфические и общие функции спорта. Соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая функции. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция. Эмоционально-зрелищная функция. Функция социальной интеграции и социализации личности. Коммуникативная функция. Социально-экономическая функция.

Тема 1.3. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Понятие «спортивное соревнование». Возникновение спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Составные части соревнования.

Личные, командные и лично-командные соревнования. Условия, влияющие на результативность деятельности спортсменов-соперников.

Судейство соревнований. Факторы, определяющие объективность и точность спортивно-технических результатов. Технические устройства и системы, помогающие точно определить спортивный результат. Методы, позволяющие повысить объективность действий судей.

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

Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Критерии, по которым определяются спортивные результаты. Измерение и оценка результатов в спорте.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 2.1. Цели и задачи спортивной тренировки

Цель спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки. Основные задачи спортивной тренировки. Задачи по освоению техники и тактики избранной спортивной дисциплины. Задачи, связанные с совершенствованием двигательных качеств и повышением возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов. Задачи по воспитанию необходимых моральных и волевых качеств. Задачи по обеспечению необходимого уровня специальной психической подготовленности. Задачи по приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 2.2. Средства спортивной тренировки

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Классификация физических упражнений.

Соревновательные упражнения. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Специальноподготовительные упражнения. Классификация специально подготовительных упражнений в зависимости от преимущественной их направленности (подводящие, развивающие). Имитационные упражнения в числе специально подготовительных упражнений.

Общеподготовительные упражнения как средство общей подготовки спортсмена. Значение общеподготовительных упражнений. Основные требования к подбору общеподготовительных упражнений. Дополнительные факторы, средства восстановления, тренажерные устройства и специальное оборудование.

Тема 2.3. Методы спортивной тренировки

Понятие «метод» в контексте спортивной тренировки. Группы методов. Общепедагогические (словесные и наглядные) методы. Практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) методы. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчлененно-конструктивные). Методы, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств, (непрерывные и интервальные). Равномерный (стандартный) и переменный (вариативный) режимы использования упражнений. Постоянная и варьирующая интенсивность работы. Использование кругового метода в режимах непрерывной и интервальной работы. Особенности использования игрового и соревновательных методов в спортивной тренировке.

Тема 2.4. Принципы спортивной тренировки

Принципы как отправные положения деятельности тренера. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Взаимная зависимость содержания общей и специальной физической подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Основные положения реализации принципа непрерывности. Ближний, следовой и кумулятивный тренировочный эффекты. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Понятие «максимальная нагрузка». Постепенность и «перерывы постепенности» тренировочной нагрузки. Волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок. Различные варианты волнообразности. Причины волнообразных колебаний нагрузки. Правила динамики объема и интенсивности нагрузок в тренировке. Цикличность тренировочного процесса. Основы практической реализации принципа цикличности. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

РАЗДЕЛ 3 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тема 3.1 Структура подготовленности спортсмена

Подготовленность спортсмена как результат комплексного процесса подготовки. Стороны подготовленности спортсмена. Физическая подготовленность спортсмена. Общая и специальная физическая подготовленность. Особенности совершенствования физической подготовленности спортсмена. Техническая подготовленность спортсмена. Спортивная техника. Процесс становления и совершенствования технического мастерства. Современные тенденции спортивно-технического совершенствования спортсменов. Тактическая подготовленность спортсмена. Тактика спортсмена. Овладение, совершенствование и реализация тактической подготовленности. Психическая, морально-волевая, теоретическая подготовленность спортсмена и ее совершенствование. Интегральная подготовленность спортсмена.

Тема 3.2 Методические основы развития физических качеств

Силовые способности, общие основы методики их воспитания. Определение силы как физического качества. Разновидности силовых способностей. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силы. Средства воспитания силы. Методические направления воспитания силы: метод максимальных усилий, метод динамических усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Решаемые задачи, величина отягощения, количество повторений, интервалы отдыха, количество подходов, механизм адаптации. Методика контроля силовых способностей.

Выносливость и методика ее воспитания. Определение выносливости как физического качества. Специфика проявлений выносливости. Способы измерения выносливости в практике физического воспитания. Виды выносливости. Условность понятий «общая» и «специальная» выносливость. Основные компоненты нагрузки при воспитании выносливости в циклических упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности. Задачи, средства, методы воспитания «общей» и специальных видов выносливости. Методика контроля развития выносливости.

Скоростные способности и методика их воспитания. Определение скоростных способностей как физического качества, структура и критерии оценки. Механизмы проявления скоростных способностей: быстроты реагирования, быстроты движений. Методика воспитания быстроты реагирования в условиях простой и сложной реакции (задачи, средства, методы, методические приемы). Понятие скоростного барьера и борьба с ним. Силовая и техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты. Сензитивные периоды проявления скоростных способностей.

Двигательно-координационные способности и методика их воспитания. Сущность двигательных способностей (ДКС), задачи их воспитания. Факторы, влияющие на проявление двигательных

координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей. Общие и частные задачи воспитания ДКС. Средства, методы, режим занятий, нормирование работы и отдыха. Взаимосвязь различных ДКС.

Гибкость и методика ее воспитания. Сущность, критерии и задачи развития гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Формы и способы проявления гибкости. Средства и методы развития гибкости, правила нормирования нагрузки для развития гибкости, использования упражнений на гибкость в занятии, серии занятий, в онтогенезе. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Тема 3.3 Нагрузки и восстановление применяемые в спортивной тренировке

Тренировочная нагрузка и ее компоненты. Основные компоненты нагрузки (характер работы, интенсивность, количество повторений, продолжительность, характер и продолжительность интервалов отдыха. Применение нагрузок различной направленности для различного уровня подготовленности занимающихся.

Динамика работоспособности при напряженной мышечной деятельности (состояние предрабочего возбуждения, процессы вработывания, скрытого и явного утомления) Диагностика утомления (субъективные и объективные признаки). Динамика восстановительных процессов (фазы относительной нормализации, суперкомпенсации, затухания следовых процессов).

Методы восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Пищевые компоненты. Белки, жиры, углеводы. Калорийность питания в различные периоды подготовки. Спортивные диеты. Белковые смеси, белково-углеводные смеси.

Допинг в спорте. Положение всемирной антидопинговой комиссии. Классификация запрещенных средств.

РАЗДЕЛ 4 ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 4.1. Построение спортивной тренировки

Структура отдельного тренировочного занятия. Микроцикл. Внешние признаки микроцикла. Структура микроциклов тренировки. Типы микроциклов.

Мезоциклы тренировки. Внешние признаки мезоцикла. Виды типовых мезоциклов.

Тренировочные макроциклы. Тренировочные циклы типа годовых и полугодовых. Построение тренировки в годовых циклах. Основы периодизации спортивной тренировки. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Соревновательный период (период основных соревно-

ваний). Переходный период. Особенности периодизации спортивной тренировки в различных видах спорта.

Тема 4.2 Структура многолетнего процесса спортивной тренировки

Этапы многолетней подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки. Этап начальной специализации (специализированной базовой подготовки). Этап углубленного совершенствования. Этап спортивного долголетия. Структура многолетней подготовки спортсмена. Ее определяющие стороны. Возрастные зоны процесса многолетней подготовки.

Тема 4.3 Отбор и спортивная ориентация юных спортсменов

Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация». Ступени отбора. Этапы отбора. Этап предварительного отбора детей и подростков в спортивную школу. Этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента требованиям избранного вида спорта. Этап многолетнего систематического изучения юного спортсмена для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Методы отбора. Специфические стороны спортивного отбора в различных видах спорта.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ, ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СПОРТЕ

Тема 5.1. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки

Управление в спортивной тренировке. Характеристика цели и объекта управления.

Общие положения планирования в спорте. Виды планирования. Основные документы планирования в спорте. Документы перспективного планирования. Содержание перспективного плана подготовки спортсмена (команды). Документы текущего планирования. Документы оперативного планирования.

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.

Комплексный контроль в спорте. Виды контроля. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды.

Учет в процессе спортивной тренировки. Виды и формы учета.

Тема 5.2. Прогнозирование и моделирование в спорте

Понятия «прогноз», «прогнозирование», «модель», «модельные характеристики», «моделирование».

Спортивный прогноз и его виды. Краткосрочное прогнозирование, решаемые с его помощью задачи. Среднесрочное прогнозирование, его задачи.

Долгосрочное прогнозирование. Задачи, решаемые с его помощью.

Модели в спорте. Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность.

Критерии оценки компетенций абитуриентов

Баллы	Показатели оценки
1 (один)	Узнавание отдельных объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде (определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.); наличие многочисленных существенных ошибок, исправляемых с непосредственной помощью преподавателя.
2 (два)	Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде (определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.); наличие существенных ошибок, исправляемых с непосредственной помощью преподавателя.
3 (три)	Воспроизведение части программного материала по памяти (фрагментарный пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.); наличие отдельных существенных ошибок.
4 (четыре)	Недостаточно осознанное воспроизведение большей части программного учебного материала (описание с элементами объяснения составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.); наличие единичных существенных ошибок.
5 (пять)	Осознанное воспроизведение большей части программного учебного материала (описание с элементами объяснения составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.); наличие несущественных ошибок.
6 (шесть)	Полное знание и осознанное воспроизведение всего программного учебного материала; владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание с элементами объяснения составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.); наличие несущественных ошибок.
7 (семь)	Полное, прочное знание и воспроизведение программного учебного материала; владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение с элементами объяснения составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определя-

	ют основные положения теории спорта и методики физического воспитания); наличие единичных несущественных ошибок.
8 (восемь)	Полное, прочное, глубокое знание и воспроизведение программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение с элементами объяснения составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания); наличие единичных несущественных ошибок.
9 (девять)	Полное, прочное, глубокое, системное знание программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (развернутое описание и объяснение с элементами объяснения составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.).
10 (десять)	Свободное оперирование программным учебным материалом; применение знаний и умений в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению составных частей программного материала, пересказ определений, понятий, терминов, которые определяют основные положения теории спорта и методики физического воспитания.).

Существенные ошибки:

- неправильное употребление основных терминов и определений;
- незнание основных определений и понятий теории спорта и методики физического воспитания;

Несущественные ошибки:

- использование в ответе определений и терминов редко употребляемых или вышедших из употребления заимствованных с интернет источников.

Отметка 0 (ноль) баллов выставляется абитуриенту при отказе от ответа, невыполнении задания вступительного испытания.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основная литература

1. Арвисто, Л.Н. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности / Л.Н. Арвисто. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
4. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
6. Барков, В.А. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе : Учеб. пособ. для студ. вузов / В.А. Барков, Ю.К. Рахматов. – Гродно : Гродненский гос. ун-т, 2003. – 163 с.
7. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум – М. : Просвещение, 1991. – 64 с
8. Введение в теорию физической культуры : учеб пособие для ин-тов физ. культ / под ред. Л.П.Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983.– С.6–16.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
10. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007–2010 годы. – Минск : РУМЦ ФВН, 2007. – 28 с.
11. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – Минск : РУМЦ, 2008. – 54 с.
12. Годик, М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 87 с.
13. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы : Программный материал и методические указания / А.А. Гужаловский // Фізичная культура і здороўе. – 1998. – № 3. – С.97-121.
14. Гужаловский, А.А. Материально-техническое обеспечение физического воспитания в школе (Окончание) / А.А. Гужаловский, Е.А. Масловский // Фізичная культура і здороўе. – 1996. – Вып.3.– С.119–126.
15. Гужалоўскі, А.А. Развіццё фізічных якасцей у навучэнцаў 5-9 класаў / А.А. Гужалоўскі // Фізичная культура і здороўе. – 1997. – Вып.9. – С.4–21. – Зак. пач.№ 6,8.
16. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. – Минск :

РУМЦ ФВН, 2003. – 31.

17. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
18. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В.Ф. Ломейко – Мн. : Нар. Асвета, 1980. – 128 с.
19. Лях, В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
20. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – С.16-27.
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений / Л.П. Матвеев – СПб. : Изд-во «Лань»; М. : ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – С.5-24.
22. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
23. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта : учеб. книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – Гл. XII-XIII. – С. 425- 492.

Председатель предметной комиссии

А.В. Кучерова