

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

Г.П.Косяченко

## **ПРОГРАММА**

для вступительного испытания по учебной дисциплине  
«Основы теории и методика спортивной тренировки»

ОБСУЖДЕНА И ОДОБРЕНА  
на заседании приемной комиссии  
12.06.2015, протокол № 21

Минск 2015

## ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

- Характеристика спорта высших достижений и базового (массового) спорта.
- Основные виды (стороны) подготовки спортсмена.
- Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
- Краткая история развития спорта. Спорт в современном обществе.
- Виды выносливости и их характеристика.
- Задачи и содержание основной части тренировочного занятия.
- Воспитательная, оздоровительная, эстетическая и экономическая функции спорта.
- Виды силовых способностей и их характеристика. Режимы работы мышц.
- Задачи и содержание заключительной части тренировочного занятия
- Определение основных понятий: тренировка и тренированность, подготовка и подготовленность.
- Основы методики воспитания собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.
- Структура и содержание плана-конспекта тренировочного занятия.
- Средства спортивной тренировки, их классификация и характеристика.
- Основы методики воспитания скоростных способностей.
- Содержание и методика составления рабочего плана подготовки на месяц.
- Понятие о тренировочной нагрузке. Объем и интенсивность нагрузки.
- Виды скоростных способностей (двигательные реакции, быстрота и частота движений) и их характеристика.
- Содержание и методика составления годового плана-графика подготовки.
- Процессы утомления и восстановления в спортивной тренировке. Виды интервалов отдыха.
- Общая характеристика физической подготовки спортсмена.
- Методика проведения и анализа результатов педагогического хронометрирования тренировочного занятия.
- Характеристика общеподготовительных упражнений как средства тренировки.
- Основы методики воспитания гибкости.
- Методика проведения и анализа результатов пульсометрии на тренировочном занятии.

- Характеристика специально-подготовительных упражнений как средства тренировки.
- Виды гибкости и их характеристика.
- Методика педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.
- Характеристика соревновательных упражнений как средства тренировки.
- Основы методики воспитания специальной выносливости.
- Содержание оперативного, текущего и этапного контроля в тренировочном процессе.
- Общая характеристика методов спортивной тренировки: метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного.
- Основы методики воспитания общей выносливости.
- Задачи и содержание подготовительной части тренировочного занятия.
- Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части.
- Основы методики воспитания координационных способностей.
- Задачи и содержание спортивного отбора.
- Характеристика содержания тренировочных микроциклов (основные разновидности, содержание, продолжительность).
- Общая характеристика технической подготовки спортсмена.
- Контроль за уровнем развития общей и специальной выносливости спортсмена.
- Характеристика тренировочных мезоциклов (основные разновидности, содержание, продолжительность).
- Понятие о спортивной технике. Основные характеристики технической подготовленности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.
- Внетренировочные факторы подготовки спортсмена (режим дня, питание, средства восстановления и др.).
- Структура годичного цикла подготовки спортсменов.
- Характеристика двигательных умений и навыков.
- Контроль за уровнем развития скоростных способностей спортсмена.
- Понятие о спортивной форме. Фазы ее развития: становления, стабилизации и утраты.
- Основы методики обучения спортивной технике (цели, задачи, этапы, средства, методы).
- Контроль за уровнем развития силовых способностей спортсмена.

- Структура и содержание подготовительного периода подготовки спортсмена.
- Общая характеристика спортивной тактики, ее разновидности (индивидуальная, групповая и командная).
- Основы методики составления оперативных, текущих и перспективных планов подготовки.
- Содержание соревновательного и переходного периодов подготовки спортсмена.
- Теоретическое и практическое направление тактической подготовки.
- Самоконтроль спортсмена в процессе спортивной подготовки.
- Этапы многолетней подготовки, их задачи и содержание.
- Общая характеристика психической подготовки спортсмена.
- Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки.
- Общая характеристика структуры и основных компонентов спортивной тренировки (тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы и макроциклы).
- Основы методики воспитания воли спортсмена.
- Предпосылки успешного обучения двигательному действию.