

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по скалолазанию спортивному)»

Минск
БГУФК
2024

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА
ректором университета
С.Б. Репкиным
29 февраля 2024 г.
Регистрационный № УД-124

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по скалолазанию спортивному)»

Минск
БГУФК
2024

УДК 796.526(073)

ББК 75.826я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

В.А. Харькова, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

И.Ю. Граменицкая, доцент кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Т.Ю. Логвина, заведующий кафедрой теоретико-методологических основ физической культуры Института повышения и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.А. Квятковская, заведующий кафедрой технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.11.2023 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 26.12.2023 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 29.02.2024 № 3)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»..	9
Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».....	9
Тема 2. История возникновения и развития скалолазания спортивного.....	9
Тема 3. Классификация видов лазания и терминология в скалолазании спортивном.....	9
Тема 4. Правила безопасности проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в скалолазании спортивном.....	9
Раздел II. Общие основы современной системы спортивной подготовки спортсменов	10
Тема 5. Общая характеристика современной системы спортивной подготовки в скалолазании спортивном	10
Тема 6. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы, ее определяющие	10
Раздел III. Техническая подготовка в скалолазании спортивном	10
Тема 7. Методика обучения и совершенствования техники лазания по различным рельефам	10
Тема 8. Техническая подготовка в скалолазании спортивном на этапах многолетней спортивной подготовки	11
Раздел IV. Тактическая подготовка в скалолазании спортивном	12
Тема 9. Теоретико-методические основы тактики в скалолазании спортивном.....	12
Тема 10. Методика обучения и совершенствования тактики лазания в различных дисциплинах скалолазания спортивного	12
Тема 11. Тактическая подготовка в скалолазании спортивном на этапах многолетней спортивной подготовки	12
Раздел V. Физическая подготовка в скалолазании спортивном	13
Тема 12. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в скалолазании спортивном.....	13
Тема 13. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки	14
Тема 14. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки	14
Тема 15. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки	15
Тема 16. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки.....	15

Тема 17. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки	15
Раздел VI. Психологическая подготовка в скалолазании спортивном	16
Тема 18. Волевая подготовка в скалолазании спортивном.....	16
Тема 19. Совершенствование специализированных умений спортсменов.....	16
Тема 20. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями.....	16
Раздел VII. Методика построения учебно-тренировочного процесса в скалолазании спортивном	17
Тема 21. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле.....	17
Тема 22. Методика построения программ занятий.....	17
Тема 23. Методика построения программ микроциклов	17
Тема 24. Методика построения программ мезоциклов.....	18
Раздел VIII. Система спортивного отбора и спортивной ориентации в скалолазании спортивном	18
Тема 25. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки	18
Раздел IX. Управление и контроль в системе спортивной подготовки спортсменов в скалолазании спортивном	19
Тема 26. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов.....	19
Тема 27. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов.....	19
Раздел X. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по скалолазанию спортивному	19
Тема 28. Содержание правил спортивных соревнований по скалолазанию спортивному	19
Тема 29. Организация, подготовка и проведение спортивных соревнований по скалолазанию спортивному.....	20
Тема 30. Организация судейства спортивных соревнований по различным видам скалолазания спортивного	20
Раздел XI. Методика преподавания в избранном виде спорта	21
Тема 31. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов лазания в скалолазании спортивном.....	21
Тема 32. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей.....	21
Тема 33. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей	21
Тема 34. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей	22

Тема 35. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости	22
Тема 36. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости.....	22
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)	23
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)	27
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)	31
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)».....	35
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)».

Государственный экзамен в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13.01.2011 № 243-З является формой итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования I ступени.

Целью проведения государственного экзамена является определение уровня теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника к тренерской работе по скалолазанию спортивному.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

– оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;

– оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (скалолазание спортивное), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

– оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

– оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (скалолазание спортивное), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

– оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;

– оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

знать:

– историю, современное состояние и тенденции развития скалолазания спортивного;

– термины и понятия в скалолазании спортивном;

- структуру и функции международных и национальных органов управления развитием скалолазания спортивного;
- правила спортивных соревнований по скалолазанию спортивному;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена в скалолазании спортивном;
- технику и тактику скалолазания спортивного;
- методику физической, технической и тактической подготовки в скалолазании спортивном;
- специфику психологической подготовки в скалолазании спортивном;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора в скалолазании спортивном;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в скалолазании спортивном;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по скалолазанию спортивному;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику лазания по различным рельефам;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике лазания по различным рельефам;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую нагрузку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, материально-техническое сопровождение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

владеть:

- понятийным аппаратом и терминологией скалолазания спортивного;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой спортивного скалолазания;
- тактикой прохождения маршрутов различной сложности;

- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами педагогического контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)» соответствует содержанию учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 11 разделов и 36 тем.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- порядок проведения итоговой аттестации (извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;
- список рекомендуемой литературы.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины. Общая теория спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук. Междисциплинарный подход в системе подготовки спортсменов.

Программный материал. Организация изучения учебной дисциплины, обязанности студента при изучении учебной дисциплины. Зачетные требования.

Тема 2. История возникновения и развития скалолазания спортивного

Возникновение и развитие скалолазания. Эволюция скалолазания, как вида спорта. Отличительные особенности скалолазания от альпинизма. Развитие скалолазания в Беларуси. Скалолазание и современное олимпийское движение.

Развитие видов скалолазания спортивного на современном этапе: лазание на скорость, лазание на сложность, боулдеринг, многоборье. Тенденции развития спортивного и прикладного направлений в скалолазании на современном этапе.

Тема 3. Классификация видов лазания и терминология в скалолазании спортивном

Определение и содержание понятий: «терминология», «классификация», «систематика». Терминология, применяемая в различных видах скалолазания спортивного. Термины других видов спорта, применяемые в скалолазании. Классификация основных направлений в скалолазании. Классификация и терминология, применяемые для обозначения техники и тактики в скалолазании спортивном.

Тема 4. Правила безопасности проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в скалолазании спортивном

Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по скалолазанию спортивному. Понятие о страховке и само страховке в условиях учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Профилактика травматизма. Самоконтроль при занятиях скалолазанием.

РАЗДЕЛ II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 5. Общая характеристика современной системы спортивной подготовки в скалолазании спортивном

Обзор фундаментальных научных исследований, лежащих в основе современной концепции спортивной подготовки. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки (спортивный отбор и спортивная ориентация; спортивная тренировка; система спортивных соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы; соблюдение антидопингового законодательства) в видах скалолазания спортивного. Ориентация системы спортивной подготовки на формирование достижения оптимальной структуры соревновательной деятельности, на индивидуальные задатки и способности спортсмена; совершенствование системы управления учебно-тренировочным процессом на основе знаний о структуре соревновательной деятельности; расширение системы знаний по вопросам теории и методики спортивной подготовки; совершенствование основных видов спортивной подготовки спортсмена: физической, технической, тактической, психической и интеллектуальной.

Тема 6. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы, ее определяющие

Характеристика общей структуры многолетней спортивной подготовки в скалолазании спортивном. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в скалолазании спортивном.

Этапы многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Факторы, определяющие продолжительность и структуру спортивной подготовки на различных этапах спортивного совершенствования: возраста, в котором спортсмен начал занятия; индивидуальные особенности спортсменов, темпы их биологического созревания; специфика соревновательной деятельности; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства; содержание учебно-тренировочного процесса.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 7. Методика обучения и совершенствования техники лазания по различным рельефам

Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки в скалолазании спортивном. Общая характеристика процесса

обучения и технического совершенствования (по этапам: начальное и углубленное разучивание, закрепление, дальнейшее совершенствование). Характеристика основных дидактических принципов обучения. Использование различных методов в зависимости от этапов обучения и педагогических задач занятий. Критерии качества, прочности и надежности усвоения двигательных навыков.

Цель и задачи совершенствования технических приемов в скалолазании спортивном на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры лазания. Методика коррекции техники сформированного двигательного действия.

Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники лазания по различным рельефам и маршрутам и их тактической реализации в соревновательных условиях (упражнения на специальном оборудовании, соревновательные упражнения). Стабильность и надежность реализации технико-тактических приемов и действий в соревновательных условиях.

Тема 8. Техническая подготовка в скалолазании спортивном на этапах многолетней спортивной подготовки

Структура и содержание технической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на освоение базовой техники лазания по различным рельефам. Специально-подготовительные упражнения в системе начальной подготовки. Распределение учебно-тренировочных заданий в годичном цикле спортивной подготовки.

Содержание технической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки. Индивидуализация технической подготовки. Варьирование техники движений как важный компонент подготовки к действиям в соревновательных условиях. Роль и место соревновательных упражнений в общей системе технической подготовки.

Структура и содержание технической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методические приемы, направленные на расширение диапазона вариативности техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом изменчивости сложности маршрутов и ограничения времени лазания. Особенности построения процесса технической подготовки в годичном цикле спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 9. Теоретико-методические основы тактики в скалолазании спортивном

Сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Характеристика основных понятий. Специфика вида спорта как решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена. Обеспечение взаимосвязи тактики с другими сторонами подготовленности спортсмена (технической, психологической, физической).

Характеристика основных тактических вариантов поведения в различных дисциплинах скалолазания. Тактический замысел как основа для разработки тактического плана. Методика разработки тактического плана. Выбор рациональной тактической схемы лазания с учетом индивидуальных способностей, квалификации и уровня подготовленности спортсмена.

Тема 10. Методика обучения и совершенствования тактики лазания в различных дисциплинах скалолазания спортивного

Общая характеристика процесса формирования тактической подготовленности спортсменов. Характеристика средств и методов, направленных на овладение тактическими умениями и навыками и их совершенствование (имитационные упражнения, упражнения на снарядах, обусловленные и необусловленные задания, соревновательные упражнения). Особенности тактической подготовки в различных дисциплинах лазания: лазания на скорость, лазания на трудность, боулдеринговое лазание.

Тема 11. Тактическая подготовка в скалолазании спортивном на этапах многолетней спортивной подготовки

Содержание и методика начального обучения основам тактического мастерства. Особенности использования словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. Индивидуализация тактической подготовки (направленное совершенствование индивидуальной манеры лазания в зависимости от показателей физического развития, физической подготовленности спортсмена, маршрутов для лазания).

Методика совершенствования тактического мастерства. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа маршрута в соревновательной ситуации. Моделирование тактических ситуаций, возникающих в ходе прохождения маршрута. Индивидуализация планов спортивной подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 12. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в скалолазании спортивном

Содержание общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в скалолазании спортивном.

Характеристика двигательных способностей (физических качеств), обеспечивающих успешную соревновательную и профессионально-прикладную деятельность в скалолазании спортивном. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека. Перенос двигательных способностей. Единство и взаимосвязь двигательных умений и двигательных способностей. Принципы развития двигательных способностей (принцип регулярности педагогических воздействий при развитии двигательных способностей; принцип возрастной адекватности педагогических воздействий при развитии двигательных способностей). Благоприятные периоды для развития отдельных двигательных способностей. Значение общих и специальных двигательных способностей в скалолазании спортивном.

Психофизиологические механизмы проявления силовых способностей. Сила (максимальная, скоростная, силовая выносливость). Специфичность различных силовых проявлений в различных видах скалолазания. Количественные показатели силы и ее производных в зависимости от уровня мастерства спортсмена. Требования к уровню развития силовых способностей в скалолазании спортивном.

Психофизиологические механизмы проявления скоростных способностей. Скорость и быстрота двигательных действий. Простая и сложная специфическая двигательная реакция. Динамика показателей быстроты реагирования и скорости двигательных действий в процессе становления спортивного мастерства в скалолазании спортивном. Требования к уровню развития скоростных способностей в различных видах скалолазания.

Психофизиологические механизмы проявления выносливости. Требования к уровню развития специальной выносливости в скалолазании спортивном. Характеристика основных режимов энергообеспечения двигательной деятельности в соревновательной деятельности в различных видах скалолазания. Критерии оценки выносливости и ее производных.

Психофизиологические механизмы, лежащие в основе проявления координационных способностей. Структура координационных способностей и их проявление в видах скалолазания. Взаимосвязь специфических координационных способностей и индивидуальной манеры лазания. Влияние нагрузок различной координационной сложности. Влияние сбивающих

факторов на сложнокоординационные и точно-целевые двигательные акты. Взаимосвязь координационных и кондиционных способностей.

Факторы, определяющие уровень гибкости. Подвижность в суставах и факторы, определяющие эластические свойства мышечной ткани. Виды суставов и их подвижность. Виды гибкости и их проявление в упражнениях с различной биомеханической структурой. Активная и пассивная гибкость и их проявление в лазании.

Тема 13. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития координационных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей. Координационная сложность упражнений и очередность в тренировке отдельных координационных способностей. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальных координационных способностей движений у юных спортсменов. Основные требования к компонентам нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Основные требования к координационной сложности упражнений и компонентам нагрузки. Формирование способности к эффективной реализации техники лазания в соревновательных условиях.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Требования к координационной сложности упражнений. Характеристика основных компонентов нагрузки. Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях изменчивости маршрутов лазания.

Тема 14. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей.

Методика развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях.

Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности. Режим

работы и отдыха при развитии локальных и комплексных скоростных проявлений.

Тема 15. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития силовых способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие общей силы у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов силовых способностей.

Методика развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных упражнений направленных на развитие отдельных компонентов силовых способностей.

Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности. Режим работы и отдыха при развитии отдельных компонентов силовых проявлений.

Тема 16. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки

Средства и методы направленной адаптации организма к эффективной деятельности в условиях кислородного долга и особенности их применения на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Методика развития выносливости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие общей (аэробной) выносливости у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.

Методика развития выносливости на этапе специализированной базовой подготовки. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.

Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, моделирование целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости. Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности.

Тема 17. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Последовательность

развития гибкости в различных суставах. Эффективное расслабление мышц, как необходимое условие для полноценного выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости у юных спортсменов.

Методика развития гибкости на этапе специализированной базовой подготовки. Особенности проявления активной и пассивной гибкости.

Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Развитие гибкости с использованием специальных тренажерных устройств. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) двигательных способностей.

РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 18. Волевая подготовка в скалолазании спортивном

Средства и методы развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание) на различных этапах многолетней спортивной подготовки: регулярная, обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок; системное введение дополнительных трудностей; использование соревновательного метода; последовательное усиление функции самовоспитания. Основные методические приемы совершенствования психических качеств, определяющих успех в спорте высших достижений (высокая целеустремленность, упорство в достижении цели, эмоциональная устойчивость, экстравертированность, соревновательная агрессивность).

Тема 19. Совершенствование специализированных умений спортсменов

Средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени. Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства.

Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающих эффективность технико-тактических действий спортсмена. Формирование опережающих реакций, предшествующих реальному действию.

Тема 20. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями

Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных

систем и использованию энергетических ресурсов организма. Регулирование психической напряженности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (постановка конкретных задач, отвлечение от стресс-факторов, аутотренинг, самоконтроль дыхания, секундирование). Методика совершенствования способности к саморегуляции психического состояния. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

РАЗДЕЛ VII. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 21. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле

Современные методические концепции планирования и построения учебно-тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней спортивной подготовки (одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое и др.). Принципиальные схемы распределения учебно-тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных соревнований (характеристика макроцикла: подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.

Тема 22. Методика построения программ занятий

Характеристика общей структуры занятий (подготовительная, основная и заключительная части). Отличительные особенности занятий: по педагогической направленности (избирательной и комплексной направленности), с различными по величине нагрузками (малая, средняя, значительная и большая), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

Особенности методики построения программ занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 23. Методика построения программ микроциклов

Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные, восстановительные).

Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 24. Методика построения программ мезоциклов

Основные причины (факторы) выделения мезоциклов. Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы построения микроциклов в мезоцикле. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ VIII. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 25. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки

Первичный спортивный отбор и спортивная ориентация на этапе начальной подготовки. Оптимальные возрастные границы благоприятные для начала занятий скалолазанием спортивным. Необходимые условия первоначального спортивного отбора детей в секции скалолазания спортивного.

Спортивный отбор и спортивная ориентация на этапах предварительной базовой и специализированной подготовки. Критерии оценки перспективности юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в скалолазании спортивном. Представление о генетической предрасположенности к избранному виду спортивной деятельности. Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества человека. Генетические маркеры спортивных задатков.

Основной спортивный отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Определение способностей к достижению спортивных результатов международного класса.

РАЗДЕЛ IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СКАЛОЛАЗАНИИ СПОРТИВНОМ

Тема 26. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов

Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) и их характеристика.

Оптимизация структуры учебно-тренировочного процесса. Факторы, определяющие эффективность этапного управления (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена). Сопоставление достигнутого эффекта спортивной подготовки с плановыми характеристиками.

Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля. Коррекция выполнения стандартных нагрузок на основе данных текущего контроля (обеспечение оптимального соотношения в учебно-тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

Тема 27. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов

Комплексный контроль на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ СПОРТИВНОМУ

Тема 28. Содержание правил спортивных соревнований по скалолазанию спортивному

Характеристика правил спортивных соревнований по различным дисциплинам скалолазания спортивного. Правила проведения спортивных соревнований в лазании на трудность: требования к страховке, категории

маршрута, продолжительности и правильности движения на трассе, оценке вцелкивания промежуточных точек страховки и завершения лазания. Правила проведения спортивных соревнований на скорость: требования к эталонным трассам и постановке трасс на скоростное лазание, правила страховки, стартового положения, финального движения. Правила проведения квалификационных, финальных раундов боулдерингового лазания. Правила подготовки, квалификационной оценки, прохождения боулдеринговых маршрутов. Правила спортивных соревнований в лазании дуэлью и джампинге.

Состав судейской коллегии спортивных соревнований. Права и обязанности членов судейской коллегии.

Медицинское обеспечение спортивных соревнований по скалолазанию спортивному.

Тема 29. Организация, подготовка и проведение спортивных соревнований по скалолазанию спортивному

Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Положение о проведении соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы). Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.

Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по различным дисциплинам скалолазания спортивного. Критерии оценки работы судей.

Тема 30. Организация судейства спортивных соревнований по различным видам скалолазания спортивного

Обеспечение судейства спортивных соревнований по различным дисциплинам скалолазания спортивного. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала.

Проведение и судейство соревновательных этапов (квалификации, финальных раундов). Определение победителя и объявление спортивного результата. Права и обязанности представителей команд. Действия представителей в случае необоснованных решений судейской коллегии.

РАЗДЕЛ XI. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Тема 31. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов лазания в скалолазании спортивном

Общая схема приемов лазания, видов хватов и способов постановки ног в лазании. Биомеханический анализ приемов и действий. Количественные и качественные характеристики движений (площадь опоры и ее изменение при выполнении приемов и действий, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаги, и др.).

Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсмена (педагогическое наблюдение, видеоанализ, специальные компьютерные программы). Учет и использование полученных данных при планировании технической подготовки в годичном цикле (отдельных микро- и мезоциклах) спортивной подготовки.

Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов лазания в условиях воздействий «сбивающих» факторов (сложность трассы, прогрессирующее утомление и др.).

Тема 32. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей

Методика подбора средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Методические приемы, преимущественно направленные на развитие различных видов скоростных способностей (скорость одиночного движения, темп, скорость реакции). Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей, проявляющихся в целостных соревновательных действиях.

Методика формирования двигательных представлений о технике скоростного лазания (получение первичных знаний, формирование исходной идеомоторики, пробное исполнение начального движения и отдельных элементов). Объяснение биомеханических закономерностей техники динамических усилий.

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному передвижению по эталонной трассе. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Тема 33. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей спортсменов на различных

этапах многолетней спортивной подготовки в скалолазании спортивном. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных видов специфических координационных способностей (к ориентации в пространстве, к статическому и динамическому равновесию, к дифференцированию силовых, пространственных и временных параметров движений, к согласованию и перестроению действий, к реагированию и др.).

Тема 34. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных видов силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей (скоростной силы: стартовой и взрывной), силовой выносливости). Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей (вес отягощений, темп и скорость движений, количество повторений, подходов, серий, продолжительность интервалов отдыха).

Тема 35. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности. Методические приемы, направленные на развитие различных видов выносливости (аэробной, анаэробной алактатной, анаэробной лактатной).

Тема 36. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на совершенствование гибкости (активной и пассивной, общей и специальной) спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Развитие гибкости с использованием специальных тренажерных устройств. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок (количество повторений, время удержания статических положений). Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) двигательных способностей.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения

высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;

решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не

может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены: уровень подготовки обучающихся по данной специальности; качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры; выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии); рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам),

рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Общая теория спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук
I	2	История возникновения, развития и современное состояние скалолазания спортивного
I	3	Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики лазания в скалолазании спортивном
I	4	Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по различным видам скалолазания спортивного
I	4	Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по скалолазанию спортивному
II	5	Характеристика современной системы спортивной подготовки в скалолазании спортивном
II	6	Структура и содержание тренировочного процесса в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
II	6	Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в скалолазании спортивном на этапе начальной подготовки
III	7	Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении лазанию по различным рельефам
III	7	Методические приемы, направленные на повышение эффективности техники лазания в различных дисциплинах скалолазания
III	8	Анализ техники выполнения основных хватов и их удержания, используемых в лазании
III	8	Анализ техники передвижения траверсом и варианты расположения рук и ног на зацепах
III	8	Анализ техники и тактические способы лазания вверх по вертикальному и наклонному рельефу
III	8	Анализ техники и тактические способы прохождения горизонтального рельефа скалодрома (потолочное лазание)
III	8	Анализ техники и тактические способы выполнения динамических движений в лазании (прыжки, дохваты, перепрыжки)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IV	9	Характеристика рациональных тактических схем прохождения трасс в квалификационном раунде соревнований (фестивальная система, французская система) с учетом индивидуальных способностей спортсмена
IV	10	Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в соревновательной деятельности по различным видам скалолазания спортивного
IV	11	Методика совершенствования индивидуальной манеры лазания в скалолазании спортивном
IV	11	Методика обучения тактике прохождения маршрута в лазании на трудность
V	12	Требования к уровню развития двигательных способностей в скалолазании спортивном
V	13	Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов в скалолазании спортивном
V	14	Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в скалолазании спортивном на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
V	15	Методика развития силовых способностей скалолазов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	16	Методика развития выносливости юных спортсменов-скалолазов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	16	Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-скалолазов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
V	17	Методика развития гибкости спортсменов-скалолазов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
VI	18	Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-скалолазов
VI	19	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства в скалолазании спортивном
VI	20	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в скалолазании спортивном

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VII	21	Методика планирования учебно-тренировочного процесса в скалолазании спортивном на этапе высшего спортивного мастерства
VII	22	Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в скалолазании спортивном. Особенности предсоревновательной разминки
VII	23	Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
VII	24	Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
VIII	25	Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки
IX	26	Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
IX	27	Особенности организации и проведения комплексного контроля в скалолазании спортивном с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей
X	28	Содержание правил спортивных соревнований по скалолазанию спортивному (лазание на трудность, лазание на скорость. боулдеринг, многоборье. двоеборье)
X	29	Организация и проведение спортивных соревнований по различным дисциплинам скалолазания спортивного (функции проводящей организации и судейского персонала)
X	30	Организация судейства спортивных соревнований по различным видам скалолазания спортивного
XI	31	Методические подходы к оценке эффективности техники приемов лазания в условиях воздействий «сбивающих» факторов (вариативность лазательной поверхности и зацепов, прогрессирующее утомление и др.)
XI	32	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
XI	33	Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-скалолазов

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
XI	34	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
XI	35	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
XI	36	Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-скалолазов

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	8	Анализ техники выполнения основных хватов и их удержания, используемых в лазании
III	8	Анализ техники и тактические способы выполнения динамических движений в лазании (прыжки, дохваты, перепрыжки)
III	8	Анализ техники и тактические способы лазания вверх по вертикальному и наклонному рельефу
III	8	Анализ техники и тактические способы прохождения горизонтального рельефа скалодрома (потолочное лазание)
III	8	Анализ техники передвижения траверсом и варианты расположения рук и ног на зацепах
VI	19	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства в скалолазании спортивном
I	2	История возникновения, развития и современное состояние скалолазания спортивного
I	3	Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики лазания в скалолазании спортивном
III	7	Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении лазанию по различным рельефам
IV	11	Методика обучения тактике прохождения маршрута в лазании на трудность
VII	21	Методика планирования учебно-тренировочного процесса в скалолазании спортивном на этапе высшего спортивного мастерства
V	16	Методика развития выносливости юных спортсменов-скалолазов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	17	Методика развития гибкости спортсменов-скалолазов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	15	Методика развития силовых способностей скалолазов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	14	Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в скалолазании спортивном на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
IV	11	Методика совершенствования индивидуальной манеры лазания в скалолазании спортивном
V	13	Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов в скалолазании спортивном
V	16	Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-скалолазов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
XI	31	Методические подходы к оценке эффективности техники приемов лазания в условиях воздействий «сбивающих» факторов (вариативность лазательной поверхности и зацепов, прогрессирующее утомление и др.)
III	7	Методические приемы, направленные на повышение эффективности техники лазания в различных дисциплинах скалолазания
XI	36	Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-скалолазов
IV	10	Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в соревновательной деятельности по различным видам скалолазания спортивного
I	1	Общая теория спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук
VII	22	Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в скалолазании спортивном. Особенности предсоревновательной разминки
X	29	Организация и проведение спортивных соревнований по различным дисциплинам скалолазания спортивного (функции проводящей организации и судейского персонала)
X	30	Организация судейства спортивных соревнований по различным видам скалолазания спортивного
VII	24	Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
VII	23	Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IX	27	Особенности организации и проведения комплексного контроля в скалолазании спортивном с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей
IX	26	Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
VIII	25	Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки
I	4	Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по различным видам скалолазания спортивного
I	4	Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по скалолазанию спортивному
VI	20	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в скалолазании спортивном
X	28	Содержание правил спортивных соревнований по скалолазанию спортивному (лазание на трудность, лазание на скорость. боулдеринг, многоборье. двоеборье)
VI	18	Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-скалолазов
II	6	Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в скалолазании спортивном на этапе начальной подготовки
II	6	Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
V	12	Требования к уровню развития двигательных способностей в скалолазании спортивном
XI	33	Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-скалолазов
IV	9	Характеристика рациональных тактических схем прохождения трасс в квалификационном раунде соревнований (фестивальная система, французская система) с учетом индивидуальных способностей спортсмена
II	5	Характеристика современной системы спортивной подготовки в скалолазании спортивном

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
XI	34	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
XI	32	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки
XI	35	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в скалолазании спортивном на этапе специализированной базовой подготовки

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)»

10 (десять)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному, давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
9 (девять)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному, давать им аналитическую оценку; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
8 (восемь)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному, давать им аналитическую оценку; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника

7 (семь)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному, давать им аналитическую оценку; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
6 (шесть)	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
5 (пять)	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному; – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
4 (четыре)	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;

	<ul style="list-style-type: none"> – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному; – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
3 (три)	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по скалолазанию спортивному; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
2 (два)	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 (один)	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 261 с.
2. Попованова, Н. А. Скалолазание как значимый компонент физической культуры обучающихся вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. А. Попованова, В. С. Зоммер, В. Б. Дюков ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск : [б. и.], 2022. – 156 с.
3. Организационные и методические аспекты спортивной тренировки (скалолазание) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие [для студентов вузов] / авт.-сост.: А. В. Неймышев, Е. А. Костылева, В. А. Федюнин. – Н. Тагил : Изд-во Ипполитова, 2016. – 124 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья : монография / Ю. В. Байковский, Т. В. Байковская. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.
5. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : [монография] / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
6. Захаров, П. П. Инструктору альпинизма : [метод. пособие] / П. П. Захаров. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 278 с.
7. Карунина, А. А. Спортивное скалолазание : программа шк. секции / А. А. Карунина. – М. : Чистые пруды, 2010. – 30 с.
8. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. – М. : Эксмо, 2013. – 128 с.
9. Начальная подготовка альпинистов : в 2 ч. / под ред. П. П. Захарова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Дивизион, 2007. – Ч. 1. – 352 с.
10. Начальная подготовка альпинистов : в 2 ч. / под ред. П. П. Захарова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Дивизион, 2007. – Ч. 2. – 256 с.
11. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 198 с.
12. О некоторых вопросах организации оздоровления детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 29 сент. 2023 г. № 636 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-3 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

14. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 февр. 2018 г., № 10 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

15. Положение о педагогическом совете воспитательно-оздоровительного учреждения образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 24 мая 2012 г., № 50 : в ред. постановления Минобразования от 20 сент. 2022 г., № 323 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

16. Положение о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

17. Пиратинский, А. Е. Подготовка скалолаза / А. Е. Пиратинский. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

18. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

19. Хаттинг, Г. Альпинизм: техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Г. Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. – М. : ФАИР, 2006. – 160 с.

20. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению : [пер. с англ.] / Г. Хаттинг. – М. : Фаир, 2006. – 96 с.

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по скалолазанию спортивному)»

Составители:

Харькова Виктория Александровна,
Граменицкая Инна Юрьевна

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 29.03.2024. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,92. Уч.-изд. л. 2,24. Тираж 20 экз. Заказ 16.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

ISBN 978-985-569-720-7



9 789855 697207