

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

ректором университета

С.Б. Репкиным

30 января 2025 г.

Регистрационный № 18 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по современному пятиборью)»

Минск 2025

УДК 796.093.645.1(073)

ББК 75.726я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**Г.И. Башлакова**, профессор кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Ю.И. Масловская**, доцент кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Д.Н. Савич**, заведующий кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**К.Р. Комоцкий**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**П.М. Прилуцкий**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 12.12.2024 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2024 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>9</b>
<b>Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебных дисциплин</b>	
<b>«Основы теории и методики избранного вида спорта»,</b>	
<b>«Система подготовки в избранном виде спорта» .....</b>	<b>9</b>
Тема 1. Современное пятиборье в системе физического воспитания .....	9
Тема 2. Актуальные вопросы оценки развития современного пятиборья .....	9
Тема 3. Виды современного пятиборья.....	9
Тема 4. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в современном пятиборье .....	9
Тема 5. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по современному пятиборью .....	10
Тема 6. История развития современного пятиборья .....	10
Тема 7. Организация и проведение спортивных соревнований по современному пятиборью.....	11
Тема 8. Допинг в современном спорте.....	11
<b>Раздел II. Техника, тактика, физические</b>	
<b>и психические качества.....</b>	<b>12</b>
Тема 9. Техника бега на средние дистанции .....	12
Тема 10. Техника плавания кролем на груди .....	12
Тема 11. Техника стрельбы из пистолета .....	12
Тема 12. Техника преодоления полосы препятствий .....	12
Тема 13. Техника фехтования на шпагах.....	13
Тема 14. Физические качества и их проявление в видах современного пятиборья.....	13
Тема 15. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье .....	14
Тема 16. Тактика в современном пятиборье.....	14
<b>Раздел III. Теория и методика обучения в современном пятиборье.....</b>	<b>15</b>
Тема 17. Методика обучения в циклических видах современного пятиборья.....	15
Тема 18. Методика обучения в технических видах современного пятиборья.....	16
Тема 19. Обучение судейству спортивных соревнований по современному пятиборью.....	18
<b>Раздел IV. Методика спортивной подготовки</b>	
<b>в современном пятиборье .....</b>	<b>18</b>
Тема 20. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки в современном пятиборье .....	18
Тема 21. Виды спортивной подготовки в современном пятиборье .....	19
Тема 22. Основные средства спортивной подготовки и методы их применения .....	20

Тема 23. Особенности тренировочной деятельности в видах современного пятиборья .....	21
Тема 24. Методика воспитания волевых качеств и специальная психологическая подготовка пятиборцев .....	22
Тема 25. Малые и средние циклы в спортивной подготовке пятиборцев .....	22
Тема 26. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по современному пятиборью .....	23
<b>Раздел V. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней спортивной подготовки .....</b>	<b>23</b>
Тема 27. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки .....	23
Тема 28. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в СДЮШОР .....	24
Тема 29. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в РЦОП, национальной команде и сборных командах Республики Беларусь по современному пятиборью .....	24
<b>Раздел VI. Современная система спортивных соревнований по современному пятиборью .....</b>	<b>25</b>
Тема 30. Годичное планирование спортивной подготовки. Периоды и этапы спортивной подготовки .....	25
Тема 31. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям .....	25
<b>Раздел VII. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий современным пятиборьем и материально-техническое обеспечение в современном пятиборье .....</b>	<b>26</b>
Тема 32. Материально-техническое обеспечение в современном пятиборье .....	26
Тема 33. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по современному пятиборью .....	26
<b>Раздел VIII. Медико-биологическое обеспечение подготовки пятиборцев .....</b>	<b>27</b>
Тема 34. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной подготовки в современном пятиборье .....	27
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>28</b>
Экзамениционные требования к государственному экзамену для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно- педагогическая деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов) .....	28

Экзаменационные требования к государственному экзамену для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно- педагогическая деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	33
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене. Для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)» .....	37

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебным планом учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в современном пятиборье, 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 (современное пятиборье), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;
- оценка уровня компетентностной готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития современного пятиборья;
- основные понятия современного пятиборья;

- структуру и функции международных и национальных государственных и общественных органов управления современным пятиборьем;

- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику современного пятиборья;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки современного пятиборья;
- правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий в современном пятиборье;

- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;

- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в современном пятиборье;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в современном пятиборье;

- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

***уметь:***

- осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь при несчастных случаях;

- организовывать и судить спортивные соревнования;

- готовить судей по современному пятиборью;

- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;

- выполнять технические приемы и тактические действия в современном пятиборье;

- анализировать технику современного пятиборья;

- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;

- регулировать психическое состояние спортсмена;

- обучить технике и тактике современного пятиборья;

- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;

- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;

- организовывать и проводить спортивный отбор;

- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;

- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

***владеть:***

- понятийным аппаратом современного пятиборья;

- методами страховки и оказания первой помощи;

- методикой и навыками судейства;
- техникой современного пятиборья;
- тактикой современного пятиборья;
- 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 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 современному пятиборью)» соответствует содержанию учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 8 разделов и 34 темы:

Раздел I. Общие основы теории и методики учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта».

Раздел II. Техника, тактика, физические и психические качества.

Раздел III. Теория и методика обучения в современном пятиборье.

Раздел IV. Методика спортивной подготовки в современном пятиборье.

Раздел V. Организационно-методические особенности построения этапов многолетней спортивной подготовки.

Раздел VI. Современная система спортивных соревнований по современному пятиборью.

Раздел VII. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий современным пятиборьем и материально-техническое обеспечение в современном пятиборье.

Раздел VIII. Медико-биологическое обеспечение подготовки пятиборцев.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин. 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:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем, список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.



## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА», «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

#### **Тема 1. Современное пятиборье в системе физического воспитания**

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Роль, место и значение современного пятиборья в системе физического воспитания.

Современное пятиборье как средство физического воспитания. Уровень массовости и спортивного мастерства в современном пятиборье. Общественное объединение «Белорусская федерация современного пятиборья». Международный союз современного пятиборья (UIPM), его устав и организация.

#### **Тема 2. Актуальные вопросы оценки развития современного пятиборья**

Состояние и перспективы развития современного пятиборья. Итоги выступлений белорусских пятиборцев на международных спортивных соревнованиях. Рейтинг белорусских спортсменов в европейской и мировой классификациях.

Инновационные тенденции в технике, методике спортивной подготовки, правилах спортивных соревнований, оборудовании, инвентаре, обеспечении учебно-тренировочного процесса. Анализ важнейших отечественных и международных спортивных соревнований.

#### **Тема 3. Виды современного пятиборья**

Характеристика отдельных видов современного пятиборья. Программа чемпионатов мира по современному пятиборью. Программа Олимпийских игр по современному пятиборью, программа чемпионата Европы, программа других официальных международных спортивных соревнований. Регламент олимпийских спортивных соревнований и чемпионатов мира.

#### **Тема 4. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в современном пятиборье**

Изменения в программе современного пятиборья, характеристика нового формата проведения спортивных соревнований.

Особенности спортивной деятельности. Климатические и метеорологические условия, в которых проходят спортивные соревнования по современному пятиборью. Кроссовые дистанции, их рельеф и покрытие.

Открытые и закрытые помещения для занятий современным пятиборьем и их особенности. Особенности технических видов современного пятиборья. Особенности условий спортивных соревнований в различных видах современного пятиборья.

### **Тема 5. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по современному пятиборью**

Причины спортивного травматизма в современном пятиборье и меры предупреждения травм в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Техническое состояние спортивного инвентаря. Соответствие одежды и обуви условиям внешней среды. Техническая, физическая подготовленность и психическое состояние занимающихся.

Основные причины спортивных травм на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по современному пятиборью.

Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график спортивных соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки врачебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; низкий уровень физической подготовки; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология опорно-двигательный аппарат); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

### **Тема 6. История развития современного пятиборья**

История возникновения и развития современного пятиборья. Современное пятиборье как спортивный вид программы в Олимпийских играх, европейском и мировом спортивном движении. Этапы развития современного пятиборья в Республике Беларусь. Создание отечественной школы и системы спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты современного пятиборья нашей страны.

## **Тема 7. Организация и проведение спортивных соревнований по современному пятиборью**

Роль и значение спортивных соревнований в системе спортивной подготовки пятиборцев и пропаганде современного пятиборья.

Основные положения Правил спортивных соревнований по современному пятиборью (сфера применения, возрастные группы, формат спортивных соревнований, заявки и аккредитация, финансовые вопросы, органы управления, результаты спортивного соревнования, безопасность и дисциплина и др.).

Организация и судейство спортивных соревнований по современному пятиборью, виды спортивных соревнований. Подготовка к проведению спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Создание и работа организационного комитета. Подготовка мест спортивных соревнований. Реклама спортивных соревнований. Формирование и подготовка судейской коллегии. Размещение и обслуживание участников.

Мероприятия до начала спортивных соревнований. Открытие спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований по видам современного пятиборья. Работа главной судейской коллегии по руководству спортивными соревнованиями, организация работы и взаимодействия судей. Закрытие спортивных соревнований. Подведение итогов спортивных соревнований.

## **Тема 8. Допинг в современном спорте**

История распространения допинга в спорте. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА). Деятельность Национального антидопингового агентства (далее – НАДА).

Запрещенный список ВАДА. Проведение допинг-контроля (проведение отбора спортсменов для допинг-контроля, осуществление сбора проб, их хранение, транспортировка в антидопинговые лаборатории, обработка результатов тестирования). Разработка и внедрение процедуры управления результатами допинг-контроля. Предупреждение применения веществ и методов, внесенных в Запрещенный список ВАДА.

Разработка и реализация информационных и образовательных программ по профилактике применения веществ и методов, внесенных в Запрещенный список ВАДА в организациях физической культуры и спорта Республики Беларусь.

## **РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

### **Тема 9. Техника бега на средние дистанции**

Характеристика бега и его место в комбинированном виде и комплексе современного пятиборья в целом.

Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. Структура цикла бегового шага: периоды, фазы и моменты. Положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности преодоления дистанции между этапами прохождения огневого рубежа. Особенности техники бега по различной местности и грунту. Индивидуализация техники бега в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств пятиборцев. Техническое самосовершенствование.

### **Тема 10. Техника плавания кролем на груди**

Кроль на груди – основной стиль плавания в современном пятиборье. Общая характеристика техники плавания способом кроль. Основы техники плавания способом кроль. Положение тела и головы пловца. Угол «атаки». Силы, действующие на пловца в воде.

Фазовая структура полного цикла гребка рукой. Сочетание движений руками при плавании кролем. Движения ногами. Дыхание. Сочетание движений руками, ногами с дыханием. Темп и «шаг» пловца. Изменения в технике в зависимости от скорости плавания. Индивидуальные особенности техники плавания. Основные ошибки в технике плавания кролем. Техника стартов и поворотов.

### **Тема 11. Техника стрельбы из пистолета**

Особенности стрельбы из пистолета в современном пятиборье. Понятие о прицельном выстреле. Краткая характеристика и основные критерии техники стрельбы из пистолета. Элементы техники выполнения выстрела из пистолета: подготовка, удержание пистолета (хватка), прицеливание, управление спуском, дыхание. Координационная связь элементов техники при выполнении выстрела в целом.

### **Тема 12. Техника преодоления полосы препятствий**

Особенности полосы препятствий в современном пятиборье. Установка трассы и выбор препятствий. Характеристика препятствий (шаги, большое колесо, стена 1,5 м, «через- под», «через - под-сквозь», кольца, балансир (бревно), гигантские шаги, лиссабонские ступени, колеса, качели, качающиеся шары, наклонные лестницы, финишная стенка).

Техника преодоления отдельных элементов и преодоление полосы препятствий в целом. Индивидуализация преодоления полосы препятствий с учетом особенностей телосложения и уровня развития физических качеств пятиборцев.

### **Тема 13. Техника фехтования на шпагах**

Особенности фехтования в современном пятиборье. Классификация приемов фехтования. Технические приемы: основные положения, передвижения, движения оружием (перемены позиций и соединений, уколы, показы укола, батманы, захваты, завязывания, отбивы) и их комбинации. Боевые действия: подготавливающие (разведка, маскировка, вызовы, маневрирование), атаки (простые и сложные), защиты и ответы, встречные нападения (контратаки, с прямой рукой). Взаимосвязь техники и тактики при ведении фехтовального поединка.

### **Тема 14. Физические качества и их проявление в видах современного пятиборья**

Физические качества, определяющие успешность в современном пятиборье. Характеристика и содержание понятий «Сила и силовые способности», «Быстрота и скоростные способности», «Гибкость и подвижность в суставах», «Выносливость и ее разновидности», «Координационные способности».

Сила и силовые способности. Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в видах пятиборья.

Быстрота и скоростные способности. Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в видах пятиборья.

Выносливость и ее разновидности. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т. д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг), интенсивность (скорость, мощность). Проявление выносливости в видах пятиборья.

Гибкость и подвижность в суставах. Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости и подвижность в суставах. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в видах пятиборья.

Координационные способности. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. Основные формы проявления координации: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности. Роль координационных способностей в видах пятиборья.

## **Тема 15. Психологическая характеристика двигательной деятельности в современном пятиборье**

Ведущие ощущения и восприятия в видах современного пятиборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в видах современного пятиборья. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т. д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в спортивных соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в видах современного пятиборья. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в видах современного пятиборья. Требования, предъявляемые современным пятиборьем к личности спортсмена.

## **Тема 16. Тактика в современном пятиборье**

Основы спортивной тактики в современном пятиборье. Стратегия и тактика в видах пятиборья и его комплексе. Индивидуальная и командная тактика. Тактический замысел как элемент моделирования тактики. Элементы спортивной тактики в видах современного пятиборья. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу спортивных соревнований.

Элементы спортивной тактики в плавании. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу дистанции.

Элементы спортивной тактики в фехтовании. Тактическое мышление фехтовальщика. Подготавливающие действия: разведка, маскировка, вызовы, обманы. Основные действия: атаки, встречные действия, защиты и ответы.

Элементы спортивной тактики в преодолении полосы препятствий. Тактика прохождения полосы препятствий и распределения сил по ходу дистанции.

Элементы спортивной тактики в комбинированном виде. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации. Распределение сил по ходу дистанции.

Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой. Техничко-тактическое мастерство в видах современного пятиборья. Тактические знания, умения и навыки. Тактические задачи и их решения. Тактическое мышление и его составляющие: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать развитие ситуаций спортивной борьбы, находить оптимальные варианты тактических решений.

### **РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

#### **Тема 17. Методика обучения в циклических видах современного пятиборья**

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в циклических видах современного пятиборья. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Наглядность и прочность. Доступность и индивидуализация. Систематичность и постепенное повышение требований. Взаимосвязь дидактических принципов.

Характеристика основных методов обучения в циклических видах современного пятиборья. Наглядные методы, словесные методы (объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ), практические методы (метод упражнения, соревновательный, игровой).

Плавание. Упражнения для освоения с водой: передвижения по дну, погружения в воду, всплытие, дыхание с выдохом в воду, лежание на воде и скольжение. Последовательность обучения технике плавания способом кроль на груди. Разучивание движений ногами, руками на суше и в воде. Согласование движений ног, рук, дыхания на суше и в воде. Упражнения для совершенствования техники плавания.

Классификация, характеристика и содержание ошибок в технике плавания по элементам и в координации спортивными способами плавания. Предупреждение и устранение ошибок в положении туловища и головы, в движении рук и ног, в дыхании, в согласовании движений. Составление комплексов упражнений на суше и в воде для исправления ошибок в технике плавания кроль на груди.

Последовательность обучения технике старта: выполнение подготовительных упражнений на суше, изучение стартового прыжка с бортика бассейна и со стартовой тумбочки. Предупреждение и исправление ошибок.

Упражнения для совершенствования техники старта: отработка исходного положения, реакции на стартовую команду, движения рук, толчка, полета и входа в воду, скольжения и своевременного выполнения гребкового движения.

Последовательность обучения технике поворотов (открытого плоского поворота, «маятника», «сальто»): выполнение имитационных и подготовительных упражнений на суше, разучивание подводных упражнений в воде, разучивание поворота по частям с подходом по дну бассейна, с подплыванием к стенке бассейна с расстояния 10–15 см. Совершенствование поворотов при повторных проплываниях различных отрезков.

Проведение учебного занятия (части занятия) по обучению плаванию на группе студентов по заданию преподавателя.

Бег. Обучение технике бега (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра маховой ноги, движение рук, положение головы и туловища); пробегание отрезков 60, 100 м со средней скоростью, разучивание специальных беговых и прыжковых упражнений. Обучение особенностям техники бега по дистанции с различным рельефом (подъемы, спуски, повороты). Изменение скорости бега по ходу комбинированного испытания, подбегание к мишени на определенном пульсе. Предупреждение и устранение ошибок. Составление комплексов упражнений для исправления ошибок в технике бега.

Упражнения для совершенствования техники кроссового бега по различному грунту. Воспитание физических качеств с помощью специальных беговых и прыжковых упражнений.

### **Тема 18. Методика обучения в технических видах современного пятиборья**

Предмет и задачи обучения. Применение дидактических принципов при обучении в технических видах современного пятиборья. Определение готовности к обучению в технических видах современного пятиборья: физической, координационной, психической.

Отличительные черты двигательных умений и навыков в технических видах современного пятиборья. Учет переноса навыков при построении обучения в различных технических видах современного пятиборья. Подбор методов и структуры построения процесса обучения в технических видах пятиборья в соответствии со сложностью формируемых двигательных действий и спецификой проявляемых при этом физических качеств. Характеристика основных методов обучения в технических видах современного пятиборья.

Характеристика общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений. Правила составления и применения комплексов упражнений. Формы записи упражнений. Дозировка упражнений. Содержание организационно-методических указаний. Оборудование и инвентарь, используемые в процессе обучения в технических видах современного пятиборья.

Фехтование. Основы методики обучения фехтованию. Последовательность обучения фехтованию: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие и с финтами, обучение бою.

Последовательность обучения отдельному приему (действию): создание общего представления о приеме. Выполнение приема по частям и в целом в простых условиях. Выполнение приема с постепенным убыстрением, в сочетании с передвижениями, на действия противника (партнера, тренера), оружием.



Упражнения для совершенствования выполнения приема: вариативное выполнение приема из различных положений и с различных дистанций, в сочетании с другими приемами, в схватках с тактическим противодействием, в учебно-тренировочных и соревновательных боях. Контроль и оценка эффективности освоения приема (действия).

Специальные методы и методические формы обучения: упражнения без противника, на подсобных снарядах, с партнером (упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений с взаимопомощью, игровые упражнения в защитах и ответах, во взаимуроках, в «контрах»), индивидуальные уроки, учебные бои по заданию, тренировочные и соревновательные бои.

Методика обучения основным положениям и передвижениям, атакам уколом прямо, с переводом, с оппозицией, с углом, с захлестом, с обманами (финтами), с действием на оружие, контратакам, защитах, ответам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и овладения техникой атакующих и защитных действий.

Проведение учебного занятия (части занятия) по обучению фехтованию на группе студентов по заданию преподавателя.

Преодоление полосы препятствий. Методика и последовательность обучения технике преодоления препятствий преодолеваемых бегом (прыжками): шаги, балансир (бревно), гигантские шаги, лиссабонские ступени. Методика и последовательность обучения технике преодоления препятствий преодолеваемых с использованием силы мышц рук: большое колесо, кольца, колеса, качели, качающиеся шары, наклонные лестницы. Методика и последовательность обучения технике преодоления препятствий преодолеваемых пролезанием (перелезанием): стена 1,5 м, «через- под», «через - под-сквозь». Методика и последовательность обучения технике преодоления финишной стенки.

Методика и последовательность обучения технике преодоления полосы препятствий в целом. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий с учетом индивидуальных особенностей телосложения и уровня развития физических качеств пятиборцев. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и овладения техникой преодоления полосы препятствий. Предупреждение и устранение ошибок в технике преодоления отдельных препятствий и прохождения полосы в целом.

Проведение учебного занятия (части занятия) по преодолению полосы препятствий на группе студентов по заданию преподавателя.

Комбинированный вид. Методика обучения технике стрельбы из лазерного пистолета. Расчленение техники выполнения выстрела на отдельные элементы и обучение им. Объединение отдельных элементов и разучивание техники выполнения выстрела в целом. Предупреждение и устранение ошибок в процессе обучения. Практические упражнения в стрельбе с визуальной оценкой качества выстрела по положению прицельных приспособлений и с фиксацией выстрела оборудованием, стрельба по

мишени с разных дистанций. Дальнейшее освоение техники выполнения выстрела с избирательной обработкой ее отдельных элементов.

Закрепление и совершенствование техники с учетом ее индивидуализации и развития специальных физических качеств. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов при сочетании с бегом различной интенсивности. Использование стрелковых упражнений в сочетании с бегом по правилам комбинированного вида современного пятиборья.

### **Тема 19. Обучение судейству спортивных соревнований по современному пятиборью**

Правила спортивных соревнований по современному пятиборью (плавание, фехтование, преодоление полосы препятствий, комбинированный вид). Возможные штрафные санкции к участникам спортивных соревнований или представителям команд при проведении спортивных соревнований по видам современного пятиборья.

Обучение судейству спортивных соревнований по современному пятиборью: составление положения о спортивных соревнованиях по современному пятиборью, права и обязанности главного судьи, его заместителей по видам современного пятиборья, главного секретаря, врача спортивных соревнований на правах заместителей главного судьи по медицинскому обеспечению, построение участников, подача стартовых команд, фиксация времени преодоления дистанции. Написание отчета о судействе спортивных соревнований по современному пятиборью.

Обучение судейству спортивных соревнований по плаванию, преодолению полосы препятствий, фехтованию, комбинированному виду и связанным с каждым из отдельных видов особенностям работы судейской коллегии. Объяснение и показ действий и жестов судей. Выявление и исправление наиболее характерных ошибок в действиях судей. Участие в судействе официальных спортивных соревнований по биатлону, триатлону, лазеррану в качестве контролера на дистанции, секундометриста, судьи на финише.

## **РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

### **Тема 20. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки в современном пятиборье**

Цели, задачи спортивной подготовки в современном пятиборье. Принципы спортивной подготовки. Частные задачи спортивной тренировки пятиборца и значение оптимального решения для достижения конечной цели.

Компоненты содержания спортивной тренировки пятиборца: воспитание и совершенствование необходимых двигательных качеств, овладение специальными двигательными действиями, овладение тактикой,

повышение уровня спортивной работоспособности и специальной тренированности, формирование психической готовности к высшим достижениям и психической надежности соревновательных действий.

## **Тема 21. Виды спортивной подготовки в современном пятиборье**

Цели и задачи физической подготовки в современном пятиборье. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в современном пятиборье. Содержание общей и специальной физической подготовки на разных ступенях и этапах спортивной подготовки пятиборца. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовок.

Роль и значение технической подготовки в видах современного пятиборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки пятиборца. Цель, задачи и содержание технической подготовки в видах пятиборья. Совершенствование структуры технической подготовленности: базовых движений и действий, составляющих основу технической оснащенности; индивидуальных особенностей их выполнения, формирующих индивидуальный стиль.

Достижение результативности техники в видах пятиборья за счет ее эффективности, стабильности, вариативности, экономичности. Стадии и этапы технического совершенствования. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле. Средства и методы технической подготовки в видах пятиборья, применение технических средств и специальной аппаратуры. Возникновение ошибок и недостатков в технической подготовленности, их выявление и устранение.

Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в видах современного пятиборья. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

Особенности тактической подготовки в видах пятиборья. Формирование навыков тактического мастерства: тактическими знаниями, умениями, навыками, тактическим мышлением. Тактическая подготовка к спортивным соревнованиям по пятиборью и его отдельным видам с учетом характера спортивного соревнования, уровня своей подготовленности, других факторов, определяющих тактику соревновательной деятельности. Средства и методы тактической подготовки.

Цель и задачи психологической подготовки в современном пятиборье и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки в видах пятиборья.

Направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в спортивных соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении на соревнованиях. Средства и методы психологической подготовки в видах современного пятиборья.

Цели и задачи теоретической подготовки. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики современного пятиборья; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и спортивной подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии современного пятиборья в стране и мире.

## **Тема 22. Основные средства спортивной подготовки и методы их применения**

Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

Физические упражнения как основное специфическое средство спортивной подготовки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения. Соревновательные упражнения (собственно соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, лидирующие световые и звуковые устройства, методы срочной информации и т. д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

Фехтование. Специально-подготовительные упражнения в передвижениях в боевой стойке, выполнение движений оружием и боевых действий.

Плавание. Упражнения общей и специальной физической подготовки на суше и в воде для совершенствования техники плавания, упражнения с применением тренажерных устройств.

Преодоление полосы препятствий. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники преодоления отдельных препятствий, для совершенствования техники преодоления группы препятствий, упражнения с применением тренажерных устройств.

Комбинированный вид: Стрельба. Специально-подготовительные упражнения: упражнения в стрельбе на улучшение чувства управления спуском без прицеливания в мишень и с прицеливанием в мишень разного типа с разных дистанций, упражнения в стрельбе в усложненных условиях, мысленные упражнения, стрелковые упражнения с применением технических средств. Стрельба в сочетании с бегом различной интенсивности. Выполнение упражнения в соответствии с правилами спортивных соревнований комбинированного вида пятиборья.

Бег. Упражнения общей и специальной физической подготовки, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Различные сочетания интенсивности и длительности бега между стрельбами.

Дополнительные средства в системе спортивной подготовки: средства стимуляции и восстановления, спортивный инвентарь, место занятий и их оборудование, тренажеры, технические средства спортивной подготовки.

### **Тема 23. Особенности тренировочной деятельности в видах современного пятиборья**

Характеристика тренировочных нагрузок в современном пятиборье. Основные показатели тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, сложность и психическая напряженность, интервалы отдыха и восстановление.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

Разбор и методический анализ учебно-тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и их динамика на различных этапах спортивной подготовки. Показатели тренировочных нагрузок в видах пятиборья.

Тренировочная нагрузка в стрельбе. Количество тренировочных занятий в годичном цикле спортивной подготовки, направленных на физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку. Количество скоростных стрельб и в сочетании с бегом.

Тренировочная нагрузка в фехтовании. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла спортивной подготовки (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла спортивной подготовки (в часах и количестве упражнений в

передвижениях, на подсобных снарядах и тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных боях). Количество индивидуальных уроков различной направленности на этапах годичного цикла спортивной подготовки.

Тренировочная нагрузка в преодолении полосы препятствий. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла спортивной подготовки (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла спортивной подготовки (в часах и количестве упражнений на снарядах и тренажерах).

Тренировочная нагрузка в плавании и беге. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла спортивной подготовки. Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла спортивной подготовки. Диапазоны интенсивности (зоны мощности). Суммарная длина отрезков или дистанций, преодолеваемых на одном занятии, в недельном цикле, на этапах годичного цикла спортивной подготовки в различных диапазонах интенсивности (зонах мощности). Показатели интенсивности. Источники энергообеспечения спортивной работы по зонам мощности.

#### **Тема 24. Методика воспитания волевых качеств и специальная психологическая подготовка пятиборцев**

Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к психике пятиборца. Подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу. Общая психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Специальная психологическая подготовка во время спортивных соревнований. Психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Самовнушение. Словесное внушение. Психическая регуляция. Методика воспитания волевых качеств.

Методика специальной психологической подготовки. Особенности двигательных представлений, ощущений и восприятий пятиборцев в различных видах. Специализированные чувства и восприятия. Взаимосвязь степени развития этих чувств и видов пятиборья. Показатели надежности пятиборца в предсоревновательной ситуации. Психологические факторы надежности соревновательной деятельности спортсмена в различных видах современного пятиборья. Направленное формирование существующих психических состояний. Создание благоприятных предстартовых ситуаций.

#### **Тема 25. Малые и средние циклы в спортивной подготовке пятиборцев**

Микроцикл как относительно законченная система учебно-тренировочных занятий. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.

Типы микроциклов: собственно-тренировочные (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные; подводящие, соревновательные,

восстановительные). Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов спортивной подготовки пятиборцев.

Мезоструктура спортивной подготовки пятиборцев. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоцикла. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

## **Тема 26. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по современному пятиборью**

Основные элементы содержания занятий по видам современного пятиборья. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в отдельных видах современного пятиборья.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении задач, поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий в соответствии с конкретным видом современного пятиборья.

Методика комплексного использования словесных, наглядных и специфических методов обучения. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, конкретных ситуаций, педагогических и иных тренингов).

Типы учебно-тренировочных занятий (занятия избирательные и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

## **РАЗДЕЛ V. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 27. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки**

Система спортивного отбора как основная часть общей системы многолетней спортивной подготовки пятиборца. Понятие об одаренности и способностях.

Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Основные этапы спортивного отбора (первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный). Основные показатели (критерии спортивного отбора). Общие, инструментальные и специфические

средства и методы определения спортивной пригодности. Спортивный отбор как непрерывный процесс всей многолетней спортивной подготовки спортсмена на каждом этапе спортивной подготовки. Учет возрастных особенностей. Оценка состояния здоровья. Учет морфологических особенностей и оценка уровня физического развития. Учет проявления мотивации и склонности к занятиям современным пятиборьем. Оценка уровня общей и специальной подготовки.

### **Тема 28. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в СДЮШОР**

Цели, задачи деятельности СДЮШОР. Структура, организация, управление. Учебные программы. Контингент занимающихся и педагогические кадры. Структура многолетней спортивной подготовки пятиборцев.

Этапы многолетней спортивной подготовки (начальной спортивной подготовки, предварительной базовой спортивной подготовки, специализированной базовой спортивной подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранение достижений). Общая направленность и содержание занятий на этапах спортивной подготовки.

Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации. Содержание, формы и методы воспитательной работы по современному пятиборью. Особенности методики обучения, спортивной подготовки, проведение учебно-тренировочных занятий с пятиборцами.

Возрастные особенности развития двигательных качеств пятиборцев. Методика воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений и умения расслабляться в процессе тренировки.

Недостатки и ошибки в технике и тактике у юных пятиборцев. Подбор упражнений для их устранения.

### **Тема 29. Организационно-методические особенности спортивной подготовки в РЦОП, национальной команде и сборных командах Республики Беларусь по современному пятиборью**

Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса в РЦОП, национальной и сборной командах. Характеристика основных этапов спортивной подготовки. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, месяцам, недельным циклам и т. д. Медицинский контроль.

Цель, задачи, организация управления, спортивная подготовка пятиборца. Педагогические кадры, контингент, условия, средства и методы реализации компонентов управления, моделирование, планирование спортивного отбора, контроль и коррекция.

Организационно-методические особенности работы по современному пятиборью в различных звеньях спортивной подготовки пятиборцев. Форма работы с сильнейшими пятиборцами, членами сборных команд. Подбор



тренерского состава. Комплектование учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочные сборы: цели и задачи; сроки проведения; планирование учебно-тренировочной работы.

Документы планирования (учебная программа, рабочий план, план-конспект, расписание), документы учета работы (журнал учета, дневники спортсменов и тренеров и др.). Годовой план работы. Календарь спортивных мероприятий. Финансирование.

## **РАЗДЕЛ VI. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СОВРЕМЕННОМУ ПЯТИБОРЬЮ**

### **Тема 30. Годичное планирование спортивной подготовки. Периоды и этапы спортивной подготовки**

Одноцикловое и двухцикловое планирование спортивной подготовки пятиборцев. Длительность периодов макроциклов. Периоды спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Основные характеристики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок годичного цикла спортивной подготовки пятиборцев различной квалификации. Распределение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки.

Закономерности развития спортивной формы в современном пятиборье. Показатели уровня функциональной подготовленности пятиборцев в зависимости от периодов спортивной подготовки. Воспитание физических качеств в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Динамика развития двигательных качеств. Особенности спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах.

### **Тема 31. Методика построения этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям**

Характеристика этапа непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям. Волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок; контрастность учебно-тренировочных требований в показателях объема и интенсивности нагрузок; моделирование режима и условий предстоящей соревновательной деятельности.

Содержание этапа непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям, продолжительность этапа, структура.

Варианты этапа непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям: базовый и предсоревновательный мезоциклы; контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Методика построения непосредственной подготовки к главным спортивным соревнованиям. Объем работы. Интенсивность работы. Параметры тренировочных нагрузок.

## **РАЗДЕЛ VII. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

### **Тема 32. Материально-техническое обеспечение в современном пятиборье**

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (современное пятиборье) техническими комиссиями Международного союза современного пятиборья (UIPM).

Основные размеры, конструктивные особенности: освещенность, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, бани и т. п.)

Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений – штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Хозрасчет и рентабельность, их сущность и способы применения на спортивных сооружениях.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за физкультурно-спортивными сооружениями для занятий современным пятиборьем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта физкультурно-спортивного сооружения.

Правила безопасности проведения занятий современным пятиборьем. Требования к состоянию физкультурно-спортивных сооружений. Правила обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием. Требования к поведению занимающихся. Требования к состоянию спортивного оборудования и инвентаря. Права и обязанности руководителя спортивного сооружения и тренера по обеспечению безопасности занятий; профилактика травматизма.

### **Тема 33. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по современному пятиборью**

Определение понятия «учебно-тренировочный сбор». Цели и задачи учебно-тренировочного сбора по современному пятиборью. Продолжительность учебно-тренировочных сборов. Количественный состав участников учебно-тренировочных сборов.

Этапы организации учебно-тренировочных сборов по современному пятиборью. Руководство учебно-тренировочными сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Смета расходов. Финансирование учебно-тренировочных сборов. Питание. Учебная документация учебно-тренировочного сбора. Отчет о проведении учебно-тренировочного сбора. Расчет на теоретические и практические занятия. Распорядок дня.

## **РАЗДЕЛ VIII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ПЯТИБОРЦЕВ**

### **Тема 34. Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной подготовки в современном пятиборье**

Система комплексного контроля за ходом спортивной подготовки. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования. Принципы организации комплексного контроля за подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Этапные, текущие и оперативные обследования пятиборцев. Выбор методов исследования, частота и условия их проведения, трактовка полученных данных.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности спортсменов. Методы контроля за уровнем психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения физического или психического утомления после напряженных учебно-тренировочных занятий.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### к государственному экзамену

Для направления специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов)*

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
I	1	Современное пятиборье в системе физического воспитания Республики Беларусь
I	2	Актуальные вопросы оценки развития современного пятиборья
I	3	Характеристика видов современного пятиборья
I	4	Изменения в программе современного пятиборья, характеристика нового формата проведения спортивных соревнований
I	5	Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в современном пятиборье
I	5	Основные причины спортивного травматизма в современном пятиборье (организационные, методические, опосредованные)
I	6	История возникновения и развития современного пятиборья
I	7	Организация и проведение спортивных соревнований в современном пятиборье
I	8	Структура антидопинговой системы, международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу в Республике Беларусь
I	8	Процедурные правила допинг-контроля, внесоревновательное тестирование и тестирование во время спортивных соревнований
II	9	Анализ техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание
II	10	Анализ техники плавания кроль на груди в согласовании движений ног, рук, головы и дыхания
II	11, 15	Особенности стрельбы в современном пятиборье. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов при сочетании с бегом различной интенсивности
II	12	Техника преодоления препятствий различного типа (действия спортсмена при подходе к препятствию, при преодолении препятствий, при приземлении после преодоления препятствия)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
II	12	Особенности полосы препятствий в современном пятиборье. Характеристика групп препятствий и особенности техники их преодоления
II	13	Особенности фехтования в современном пятиборье, классификация приемов и боевых действий в фехтовании
II	14	Характеристика физических качеств, определяющих успешность в современном пятиборье
II	14	Выносливость и методика ее направленного развития в современном пятиборье
II	14	Координационные способности и методика их направленного развития в современном пятиборье
II	14	Скоростные способности и методика их направленного развития в современном пятиборье
II	16	Тактика в фехтовании (значение тактики, тактические основы, классификация тактических действий)
III	17	Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания
III	17	Основные причины грубых искажений техники плавания на этапе разучивания
III	17	Ошибки в технике плавания кроль на груди и методика их исправления
III	17	Методика обучения технике бега (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра маховой ноги, движение рук, положение головы и туловища)
III	18	Методика обучения технике в комбинированном виде (обучение технике стрельбы из лазерного пистолета, технике бега)
III	18	Методика обучения фехтованию (освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие, обучение бою)
III	18	Последовательность обучения отдельному приему в фехтовании (ознакомление с приемом, разучивание, совершенствование)
III	18	Методика обучения технике преодоления препятствий (подход к препятствию, преодоление препятствия, приземление после преодоления препятствия)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
III	18	Этап начального разучивания в технических видах современного пятиборья (цель, задачи, методы и методические приемы разучивания упражнений; разучивание по частям и в целом)
III	18	Этап углубленного разучивания в технических видах современного пятиборья (цель, задачи, метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий)
III	18	Этап закрепления и совершенствования в технических видах современного пятиборья навыков (цель и задачи, особенности методики)
III	18	Предупреждение и устранение ошибок при обучении в технических видах современного пятиборья
III	19	Характеристика положений правил спортивных соревнований по современному пятиборью (органы управления, виды спортивных соревнований, формат заявки, возрастные группы, стартовый протокол и порядок старта в видах пятиборья)
III	19	Характеристика положений правил спортивных соревнований по фехтованию (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке, виды наказаний за нарушение правил)
III	19	Характеристика положений правил спортивных соревнований по плаванию (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке, виды наказаний за нарушение правил)
III	19	Характеристика положений правил спортивных соревнований по преодолению полосы препятствий (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке и снаряжению, виды наказаний за нарушение правил)
III	19	Характеристика положений правил спортивных соревнований по комбинированному виду (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке и снаряжению, виды наказаний за нарушение правил)
IV	20, 21	Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь в современном пятиборье

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
IV	21, 23	Цели и задачи физической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в современном пятиборье
IV	22	Основные средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье
IV	21, 23	Значение технической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в видах современного пятиборья
IV	21, 23	Значение тактической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в видах современного пятиборья
IV	21, 24	Особенности психологической подготовки в современном пятиборье
IV	25	Характеристика структуры и содержания мезоциклов в спортивной подготовке пятиборцев
IV	25	Характеристика структуры и содержания микроциклов в спортивной подготовке пятиборцев
IV	26	Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по плаванию
IV	26	Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по фехтованию
IV	26	Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий
IV	26	Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по комбинированному виду
V	27	Система спортивного отбора (принципы, критерии и этапы отбора в современном пятиборье)
V	28	Содержание занятий на этапе начальной подготовки в современном пятиборье
V	28	Содержание занятий на учебно-тренировочном этапе в современном пятиборье
V	28	Содержание занятий на этапе спортивного совершенствования в современном пятиборье
V	28, 29	Содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства в современном пятиборье
VI	30	Годичное планирование спортивной подготовки в современном пятиборье

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VI	30	Закономерности развития спортивной формы в современном пятиборье
VI	30, 31	Характеристика периодизации спортивной подготовки в современном пятиборье
VII	32	Материально-техническое обеспечение в современном пятиборье
VII	33	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по современному пятиборью
VIII	34	Медико-биологический контроль эффективности спортивной тренировки в современном пятиборье



## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

Для направления специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)»

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

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Актуальные вопросы оценки развития современного пятиборья	I	2
Анализ техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание	II	9
Анализ техники плавания кроль на груди в согласовании движений ног, рук, головы и дыхания	II	10
Виды спортивной подготовки и их взаимосвязь в современном пятиборье	IV	20, 21
Выносливость и методика ее направленного развития в современном пятиборье	II	14
Годичное планирование спортивной подготовки в современном пятиборье	VI	30
Закономерности развития спортивной формы в современном пятиборье	VI	30
Значение тактической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в видах современного пятиборья	IV	21, 23
Значение технической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в видах современного пятиборья	IV	21, 23
Изменения в программе современного пятиборья, характеристика нового формата проведения спортивных соревнований	I	4
История возникновения и развития современного пятиборья	I	6
Координационные способности и методика их направленного развития в современном пятиборье	II	14
Материально-техническое обеспечение в современном пятиборье	VII	32
Медико-биологический контроль эффективности спортивной тренировки в современном пятиборье	VIII	34
Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания	III	17
Методика обучения технике преодоления препятствий (подход к препятствию, преодоление препятствия, приземление после преодоления препятствия)	III	18

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Методика обучения технике бега (постановка стопы, отталкивание, вынос бедра маховой ноги, движение рук, положение головы и туловища)	III	17
Методика обучения технике в комбинированном виде (обучение технике стрельбы из лазерного пистолета, технике бега)	III	18
Методика обучения фехтованию (освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие, обучение бою)	III	18
Организация и проведение спортивных соревнований в современном пятиборье	I	7
Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по современному пятиборью	VII	33
Основные причины грубых искажений техники плавания на этапе разучивания	III	17
Основные причины спортивного травматизма в современном пятиборье (организационные, методические, опосредованные)	I	5
Основные средства и методы общей и специальной физической подготовки в современном пятиборье	IV	22
Особенности полосы препятствий в современном пятиборье. Характеристика групп препятствий и особенности техники их преодоления	II	12
Особенности психологической подготовки в современном пятиборье	IV	21, 24
Особенности стрельбы в современном пятиборье. Устойчивость и вариативность техники в условиях эмоциональных и функциональных сдвигов при сочетании с бегом различной интенсивности	II	11, 15
Особенности фехтования в современном пятиборье, классификация приемов и боевых действий в фехтовании	II	13
Ошибки в технике плавания кроль на груди и методика их исправления	III	17
Последовательность обучения отдельному приему в фехтовании (ознакомление с приемом, разучивание, совершенствование)	III	18
Предупреждение и устранение ошибок при обучении в технических видах современного пятиборья	III	18
Процедурные правила допинг-контроля, внесоревновательное тестирование и тестирование во время спортивных соревнований	I	8

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Система спортивного отбора (принципы, критерии и этапы отбора в современном пятиборье)	V	27
Содержание занятий на этапе начальной подготовки в современном пятиборье	V	28
Содержание занятий на учебно-тренировочном этапе в современном пятиборье	V	28
Содержание занятий на этапе спортивного совершенствования в современном пятиборье	V	28
Содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства в современном пятиборье	V	28, 29
Скоростные способности и методика их направленного развития в современном пятиборье	II	14
Современное пятиборье в системе физического воспитания Республики Беларусь	I	1
Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по плаванию	IV	26
Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по фехтованию	IV	26
Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по преодолению полосы препятствий	IV	26
Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по комбинированному виду	IV	26
Структура антидопинговой системы, международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу в Республике Беларусь	I	8
Тактика в фехтовании (значение тактики, тактические основы, классификация тактических действий)	II	16
Техника преодоления препятствий различного типа (действия спортсмена при подходе к препятствию, при преодолении препятствий, при приземлении после преодоления препятствия)	II	12
Требования, предъявляемые к обеспечению безопасности в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в современном пятиборье	I	5
Характеристика видов современного пятиборья	I	3
Характеристика положений правил спортивных соревнований по современному пятиборью (органы управления, виды спортивных соревнований, формат заявки,	III	19

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
возрастные группы, стартовый протокол и порядок старта в видах пятиборья)		
Характеристика положений правил спортивных соревнований по фехтованию (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке, виды наказаний)	III	19
Характеристика положений правил спортивных соревнований по плаванию (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке, виды наказаний за нарушение правил)	III	19
Характеристика положений правил спортивных соревнований по преодолению полосы препятствий (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке и снаряжению, виды наказаний за нарушение правил)	III	19
Характеристика положений правил спортивных соревнований по комбинированному виду (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, требования к спортивной экипировке и снаряжению, виды наказаний за нарушение правил)	III	19
Характеристика периодизации спортивной подготовки в современном пятиборье	VI	30, 31
Цели и задачи физической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в современном пятиборье	IV	21, 23
Характеристика структуры и содержания мезоциклов в спортивной подготовке пятиборцев	IV	25
Характеристика структуры и содержания микроциклов в спортивной подготовке пятиборцев	IV	25
Характеристика физических качеств, определяющих успешность в современном пятиборье	II	14
Этап закрепления и совершенствования в технических видах современного пятиборья навыков (цель и задачи, особенности методики)	III	18
Этап начального разучивания в технических видах современного пятиборья (цель, задачи, методы и методические приемы разучивания упражнений; разучивание по частям и в целом)	III	18
Этап углубленного разучивания в технических видах современного пятиборья (цель, задачи, метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий)	III	18

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

Для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)»

Баллы	Показатели оценки
1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренерской работы по современному пятиборью), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>9 (девять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренерской работы по современному пятиборью), давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренерской работы по современному пятиборью) высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>7 (семь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренерской работы по современному пятиборью); хороший уровень информационной и коммуникативной культуры

Баллы	Показатели оценки
1	2
<b>6 (шесть) баллов</b>	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренижерской работы по современному пятиборью); хороший уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>5 (пять) баллов</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренижерской работы по современному пятиборью); достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>4 (четыре) балла</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренижерской работы по современному пятиборью); допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>3 (три) балла</b>	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 обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в сфере физической культуры и спорта (тренижерской работы по современному пятиборью); низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию в сфере физической культуры и спорта (тренижерской работы по современному пятиборью), наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составители:

**Башлакова** Галина Ивановна,  
**Масловская** Юлия Ивановна,  
**Савич** Денис Николаевич

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

Подписано в печать 06.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,24. Уч.-изд. л. 1,95. Тираж 20 экз. Заказ 25.

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.