

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БГПУ



С.И. Коптева

2016 г.

Регистрационный № УД - 33-02 - 110-2016/уч.

**ТЕОРИЯ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная  
и туристско-рекреационная деятельность

2016 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования 1 ступени (ОСВО 1-03 02 01-2013), утвержденного 30.08.2013, регистрационный № 88 для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Н.В. Сизова, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук (РФ).

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

В.А. Барташ, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и спецподготовки УО «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

С.А. Гайдук, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры  
(протокол № 11 от 24.05.2016);  
Заведующий кафедрой Сизова Н.В. Сизова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 6 от 15.06.2016).

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно- методического  
управления

Кравченко Е.А. Кравченко

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория спорта» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом специальности.

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория спорта» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Ее особенностями являются: научно обоснованное содержание физического воспитания учащихся – эффективного процесса организации занятий физическими упражнениями; акцентуация на компетентностном подходе в обучении; формирование знаний, умений и навыков студентов; значительное усиление роли и доли их самостоятельной работы; использование современных инновационных педагогических технологий.

Для изучения учебной дисциплины «Теория спорта» необходимы знания по следующим дисциплинам типового учебного плана: «Теория и методика физической культуры», «Анатомия», «Физиология», «Педагогика», «Психология», «Гигиена», «Биохимия», «Биомеханика», «Лечебная физическая культура и массаж».

**Целью преподавания учебной дисциплины** является систематизация знаний студентов в рамках единой методологической концепции и создание предпосылок для эффективного применения теоретических знаний в профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения учебной дисциплины:**

- изучить материал о специфике спорта и его социальных функциях;
- усвоить сведения об основных закономерностях соревновательной деятельности, спортивной подготовки и спортивного отбора;
- овладеть знаниями о принципах, средствах и методах спортивной подготовки, о содержании физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена;
- изучить основы современных технологий направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- освоить теоретико-методические подходы к эффективному построению спортивной подготовки;
- приобрести умения принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, при нормировании нагрузки с учетом специфики контингента, а также определять эффективность учебно-тренировочного процесса.

### **Методы (технологии) обучения:**

- словесные: рассказ, беседа, лекция и др.;
- наглядные: демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений, макетов, диаграмм и др.;

- практические: физические упражнения, занятия, тренировки, практикумы, игры, развлечения и др.;
- метод проблемного изложения: переходный от исполнительской к творческой деятельности;
- организационно-управленческие: планирование, организация и проведение уроков (занятий) по физической культуре, физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с дошкольниками, учащимися и студентами.
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, вариативное изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе.

Требования к освоению учебной программы «Теория спорта» в соответствии с образовательным стандартом.

Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

#### **Требования к академическим компетенциям**

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры.
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

#### **Требования к социально-личностным компетенциям**

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-11. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

### **Требования к профессиональным компетенциям**

Студент должен быть способен:

ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

ПК-2.-Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования.

ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики спортивной подготовки.

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс спортивной подготовки.

ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы спортивной подготовки.

ПК-10. Планировать спортивную подготовку и другие формы занятий с учетом медико-биологических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

ПК-14. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки.

ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.

ПК-18. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.

ПК-19. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта.

ПК-20. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ПК-21. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-25. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-26. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-27. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

ПК-43. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного процесса.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные понятия, характеризующие предметную область теории спорта;
- социальные функции и тенденции развития спорта;
- методы исследования в теории спорта;
- основы теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора;
- закономерности и принципы спортивной подготовки;
- средства и методы спортивной подготовки;
- содержание физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- закономерности рационального построения спортивной подготовки;
- контроль в спорте;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в сфере спорта;
- принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки;
- нормировать физическую нагрузку в зависимости от ее направленности;
- применять методы спортивного отбора;
- определять эффективность спортивной подготовки;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

**владеть:**

- понятийным аппаратом теории спорта;
- методами научных исследований в сфере спорта;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой формирования двигательных умений и навыков в спортивной подготовке;
- методиками направленного развития двигательных способностей в спорте;
- методами контроля и отбора в спортивной подготовке.

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования учебным планом специальности отводится 154 часа, из них аудиторных 76. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 46 часов лекций (из них 10 ч УСРС), 30 часов семинарских занятий (из них 6 ч УСРС) и 42 часа самостоятельная (внеаудиторная) работа студента.

### Распределение аудиторного времени

#### по видам занятий, курсам и семестрам

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий				Сам. (внеауд.) работа	Форма текущей аттестации
		всего	аудит	Из них			
				лекц.	сем.		
Теория спорта	7	70	42	20+6	12+4	28	зачет (2 з.е.)
	8	84	34	16+4	12+2	14	экзамен (2 з.е.)
Всего часов		154	76	46	30	42	

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего (ауд. час.)	Лекции	Семинары
1.	<b>РАЗДЕЛ 1. Фундаментальные аспекты теории спорта</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
1.1.	Введение в теорию спорта	2	2	
1.2.	Методологические основы теории спорта	2	2 УСП	
1.3.	Спорт в современном обществе	2	2	
1.4.	Теория спортивных соревнований	4	2	2
1.5.	Теория спортивной подготовки	4	2	2
1.6.	Закономерности и принципы спортивной подготовки	4	2 УСП	2
1.7.	Средства и методы спортивной подготовки	6	2	4
2.	<b>РАЗДЕЛ 2. Виды подготовки спортсмена</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>10</b>
2.1.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена	2	2 УСП	
2.2.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	4	2	2 УСП
2.3.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	4	2	2 УСП
2.4.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	4	2	2 УСП
2.5.	Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2	2	
2.6.	Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2	2	
2.7.	Техническая подготовка спортсмена	4	2 УСП	2
2.8.	Тактическая подготовка спортсмена	4	2 УСП	2
2.9.	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	
3.	<b>РАЗДЕЛ 3. Периодизация спортивной подготовки</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>

3.1.	Общая характеристика структуры спортивной подготовки	2	2	
3.2.	Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	4	2	2
3.3.	Построение микроциклов в спортивной подготовке	4	2	2
3.4.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке	4	2	2
3.5.	Построение макроциклов в спортивной подготовке	4	2	2
3.6.	Многолетняя подготовка спортсмена	2	2	
3.7.	Отбор и ориентация в спорте	2	2	
3.8.	Контроль в спортивной подготовке	2		2
<b>Всего часов</b>		<b>76</b>	<b>46</b>	<b>30</b>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## РАЗДЕЛ 1. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА

### Тема 1.1. Введение в теорию спорта

Теория спорта как научная и учебная дисциплина. Зарождение, становление и развитие современной системы научных знаний о спорте, ее роль в повышении эффективности профессиональной подготовки специалистов.

Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества.

Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта.

Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

Структура теории спорта. Содержание основных разделов теории спорта: теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора.

### Тема 1.2. Методологические основы теории спорта

Общая характеристика научной теории. Научные законы как основа теоретического знания. Состав научной теории (система понятий, аксиомы, логика, научные законы, принципы, правила соотнесения теоретических и реальных объектов) и ее структура.

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Связь теории спорта с другими дисциплинами.

Методы исследования в теории спорта. Общая характеристика научной методологии и методов познания. Общелогические методы познания. Методы построения теоретического и эмпирического знания. Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др. Методы исследования смежных наук.

### Тема 1.3. Спорт в современном обществе

Основные тенденции развития спорта в современных условиях. Обострение конкуренции в спорте высших достижений, активное использование достижений науки и техники, коммерциализация спорта.

Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. Расширение календаря соревнований, изменения правил и положений о соревнованиях, правил судейства в

различных видах спорта, как факторы повышения зрелищности соревнований и изменения содержания спортивной деятельности.

Особенности подходов к формированию систем подготовки спортсменов в различных странах. Специфика организации спортивного отбора в странах с различной численностью населения и с различными особенностями социально-экономического развития.

Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

#### **Тема 1.4. Теория спортивных соревнований**

Основные понятия теории спортивных соревнований: "спортивное соревнование", "соревновательный потенциал", "соревновательная ситуация". Общая схема спортивного соревнования. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс смены соревновательных ситуаций. Основные положения теории спортивных соревнований.

Структура соревновательного потенциала и его компоненты (предрасположенность к спортивной деятельности, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности).

Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности (величина запланированного спортивного результата, величина и структура соревновательных потенциалов участников состязания, способ определения спортивных результатов; факторы, не регулируемые участниками соревнований).

Проблема оптимизации спортивной тактики. Критические и ординарные соревновательные ситуации. Эффективность различных способов проведения соревнований (кругового, с выбыванием и др.).

#### **Тема 1.5. Теория спортивной подготовки**

Основные понятия теории спортивной подготовки: "подготовка", "подготовленность" ("готовность"), "тренировка", "тренированность".

Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена. Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

Многообразие представлений о системе подготовки спортсмена.

Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов: спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки и др.

## **Тема 1.6. Закономерности и принципы спортивной подготовки**

Соотношение закономерностей (объективно существующих связей между явлениями) и принципов (основополагающих идей, правил) спортивной подготовки и их взаимосвязь.

Основные закономерности спортивной подготовки.

Принцип направленности к высшим достижениям. Принцип углубленной специализации. Принцип углубленной индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса.

Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки.

## **Тема 1.7. Средства и методы спортивной подготовки**

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

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. 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. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

## **РАЗДЕЛ 2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

### **Тема 2.1. Общая характеристика видов подготовки спортсмена**

Цели, задачи и содержание физической, технической, тактической и психической подготовки в процессе формирования соревновательного потенциала спортсмена.

Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.

Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена. Факторы, влияющие на содержание и организацию физической подготовки спортсмена.

### **Тема 2.2. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена**

Определение основных понятий. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.

Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке: метод максимальных усилий, метод повторных усилий "до отказа", метод изометрических усилий, метод динамических усилий, ударный метод, изокинетический метод, электростимуляция и др.

Специфика направленного развития различных видов силовых способностей. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных группах видов спорта.

### **Тема 2.3. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена**

Определение основных понятий. Роль скоростных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.

Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности (время двигательных реакций, скорость и частота движений). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

Основы методики сокращения времени простых и сложных двигательных реакций (реакций выбора и реакций на движущийся объект).

Основы современной методики повышения быстроты движений. Средства направленного развития скоростных способностей спортсменов различной квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей в многолетнем процессе спортивной подготовки. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.

### **Тема 2.4. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена**

Определение основных понятий. Утомление и выносливость. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.

Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и др. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. Основные характеристики (мощность, емкость, скорость развертывания) креатинфосфокиназного, гликолитического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы.

Основы методики направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной

квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.

Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.

Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта.

## **Тема 2.5. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена**

Определение основных понятий. Двигательно-координационных способности как способность согласовывать отдельные элементы движения в единое целое и способность перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющихся условий. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях. Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена.

Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.

Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития координационных способностей в различных группах видов спорта.

## **Тема 2.6. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена**

Определение основных понятий. Роль гибкости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

Основные правила направленного развития гибкости спортсмена.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости спортсменов разной квалификации.

Традиционные и современные методы направленного развития гибкости спортсмена. Нормирование нагрузок при направленном развитии гибкости в спорте.

Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

## **Тема 2.7. Техническая подготовка спортсмена**

Функции техники в структуре двигательного действия. Спортивная техника как исполнительская сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная техника". Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.

Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки.

Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники.

Современные средства и методы технической подготовки.

Контроль технической подготовленности спортсмена.

## **Тема 2.8. Тактическая подготовка спортсмена**

Функции тактики в структуре двигательного действия. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Теоретическое направление тактической подготовки. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.

Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

Современные средства тактической подготовки.

Контроль тактической подготовленности спортсмена.

## **Тема 2.9. Психологическая подготовка спортсмена**

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Особенности проявления психологической подготовленности в спорте. Эффективность деятельности в критических соревновательных ситуациях.

Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности.

Основы методики психологической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки и в условиях соревнований. Психическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности, управление стартовыми состояниями, повышение толерантности к эмоциональному стрессу. Воля и методика ее воспитания. Формирование личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

## **РАЗДЕЛ 3. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 3.1. Общая характеристика структуры подготовки спортсмена**

Проблема построения спортивной подготовки. Определение понятия «структура спортивной подготовки». Факторы, влияющие на построение спортивной подготовки.

Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.

Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).

Микроструктура спортивной тренировки. Тренировочное задание (физическое упражнение и условия его выполнения) как исходный элемент спортивной тренировки. Основные факторы, влияющие на тренировочный эффект физических упражнений (продолжительность и характер отдыха, место выполнения, используемый инвентарь и оборудование и т.д.). Классификации тренировочных заданий. Каталоги тренировочных заданий в различных видах спорта.

### **Тема 3.2. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке**

Часть тренировочного занятия как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.

Особенности содержания и структуры подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Связь содержания частей тренировочного занятия с его общими задачами.

Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

Зависимость содержания и форм построения занятий от их места в структуре тренировки.

### **Тема 3.3. Построение микроциклов в спортивной подготовке**

Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.

Типы микроциклов: собственно тренировочные (общеподготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводные, соревновательные и восстановительные. Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов подготовки.

### **Тема 3.4. Построение мезоциклов в спортивной подготовке**

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

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Структура и содержание мезоциклов.

Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.

### **Тема 3.5. Построение макроциклов в спортивной подготовке**

Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного). Проблема индивидуальной динамики становления спортивной формы. Критерии достижения спортивной формы и ее утраты. Структура и продолжительность макроциклов.

Особенности построения подготовительного периода.

Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.

Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок, состояния тренированности, возраста, квалификации спортсмена, этапа многолетней подготовки, специфики вида спорта и т.д.

Вариативность построения макроциклов подготовки спортсмена в зависимости от особенностей вида спорта и календаря соревнований.

### **Тема 3.6. Многолетняя подготовка спортсмена**

Различные научно-педагогические концепции построения многолетней подготовки спортсменов. Этапы многолетней подготовки, причины их выделения, продолжительность, возрастные границы. Влияние специфики вида спорта на построение многолетней спортивной подготовки.

Этапы многолетней подготовки (предварительной базовой подготовки, специализированно-базовой подготовки, начальной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений). Общая направленность и особенности содержания каждого этапа.

### **Тема 3.7. Отбор и ориентация в спорте**

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора. Влияние количества претендентов и добротности используемых критериев на эффективность начального

спортивного отбора. Научно-методические и организационные проблемы комплектования сборных команд в различных видах спорта.

Требования к критериям спортивного отбора. Современные критерии определения перспективности спортсменов (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и т.д.). Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора.

Оптимальный возраст начала занятий в различных видах спорта.

Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в различных группах видов спорта.

### **ТЕМА 3.8. Контроль в спортивной подготовке**

Характеристика комплексного контроля в спорте. Единство контроля соревновательной деятельности, спортивной подготовки и состояния здоровья спортсмена.

Виды педагогического контроля: этапный, текущий и оперативный. Требования к показателям контроля. Выбор наиболее надежных и информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

Содержание контроля физической, технической, тактической, психической подготовленности спортсмена.

Проблемы контроля в спорте высших достижений.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

## ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

1-03 02 01 Физическая культура

1	2	Количество аудиторных часов			6	7	8	9
		3	4	5				
<b>7 семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>20</b>			
<b>1.1.</b>	<b>Введение в теорию спорта</b> 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина. 2. Основные понятия теории спорта. 3. Зарождение, становление и развитие современной системы научных знаний о спорте. 4. Цель, задачи, основные стороны теории спорта. 5. Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта. 6. Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.)	<b>2</b>			<b>2</b>	УМК	[2-4о] [6-9о] [12д] [23д]	Конспект
<b>1.2.</b>	<b>Методологические основы теории спорта</b> 1. Общая характеристика научной теории. Состав научной теории и ее структура. 2. Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. 3. Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов. 4. Система понятий теории спорта. 5. Методы исследования в теории спорта.			<b>2(лк)</b>	<b>2</b>	УМК	[3-5о] [7-9о] [12д] [23д]	Конспект, обсуждение рефератов и тестовых заданий
<b>1.3.</b>	<b>Спорт в современном обществе</b> 1. Основные тенденции развития спорта в современных условиях. 2. Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора.	<b>2</b>			<b>2</b>	УМК	[1-3о] [6-7о] [10д] [12д]	Конспект

	3. Особенности подходов к формированию систем подготовки спортсменов в различных странах. 4. Характеристика спорта высших достижений и массового спорта							
<b>1.4.</b>	<b>Теория спортивных соревнований</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>			
1.4.1.	Теория спортивных соревнований 1. Общая схема спортивного соревнования. Основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивный результат», «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация». Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс. 2. Основные положения теории спортивных соревнований.	2			2	УМК	[4-5о] [9о] [12д]	Конспект
1.4.2.	Теория спортивных соревнований 1. Структура соревновательного потенциала (предрасположенность к спортивной деятельности, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности). 2. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности		2		2	УМК	[4-5о] [9о] [12д]	Опрос, обсуждение вопросов и сообщений
<b>1.5.</b>	<b>Теория спортивной подготовки</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>			
1.5.1.	Теория спортивной подготовки 1. Общая характеристика процесса управления. 2. Общая схема управления состоянием спортсмена. 3. Основные положения теории спортивной подготовки. Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность» («готовность»), «тренировка», «тренированность». 4. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов (спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки)	2			2	УМК	[1о] [5о] [7-8о] [12д]	Конспект
1.5.2.	Теория спортивной подготовки 1. Схема управления состоянием спортсмена. 2. Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность» («готовность»), «тренировка», «тренированность». 3. Основные положения теории спортивной подготовки. 4. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов		2		2	УМК	[5о] [7-8о] [12д]	Реферат, Мультимедийная презентация
<b>1.6.</b>	<b>Закономерности и принципы спортивной подготовки</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
1.6.1.	Закономерности и принципы спортивной подготовки 1. Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки. 2. Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуально максимального достижения. 3. Принцип углубленной специализации и углубленной индивидуализации. 4. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. 5. Принцип непрерывности тренировочного процесса. 6. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. 7. Принцип волнообразности динамики нагрузок. 8. Принцип цикличности тренировочного процесса			2(лк)		УМК	[1-5о] [10д] [22д]	Конспект, обсуждение вопросов и сообщений
1.6.2.	Закономерности и принципы спортивной подготовки 1. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. 2. Принципы спортивной подготовки. 3. Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки.		2			УМК	[1-5о] [10д] [22д]	Обсуждение вопросов и сообщений, опрос

	4. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки							
<b>1.7.</b>	<b>Средства и методы спортивной подготовки</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			
1.7.1.	Средства и методы спортивной подготовки . 1. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. 2. Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки 3. Общеподготовительные упражнения. 4. Специально-подготовительные упражнения. 5. Соревновательные упражнения	2			2	УМК	[2о] [4-5о] [7о] [10д] [22д]	Конспект
1.7.2.	Средства и методы спортивной подготовки 1. Специфические и неспецифические методы спортивной тренировки. 2. Метод строго регламентированного упражнения. 3. Соревновательный метод. 4. Игровой метод		2		2	УМК	[2о] [4-5о] [7о] [10д] [22д]	Устный опрос
1.7.3.	1. Специфические средства спортивной подготовки. 2. Неспецифические средства спортивной подготовки. 3. Нагрузка в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии 4. Отдых как компонент спортивной тренировки		2				[4-5о] [7о] [10д] [22д]	Обсуждение вопросов и сообщений
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Виды подготовки спортсмена</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>			
<b>2.1.</b>	<b>Общая характеристика видов подготовки спортсмена</b> 1. Цели, задачи и содержание видов подготовки спортсмена. 2. Стороны спортивной подготовки.. 3. Направления спортивной подготовки. 4. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена 5. Содержание физической подготовки спортсмена. 6. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена			2(лк)	4	УМК	[5-9о] [10д] [13д] [17д]	Конспект, мультимедийная презентация, обсуждение рефератов
<b>2.2.</b>	<b>Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
2.2.1.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 1. Естественнонаучные основы направленного развития силовых способностей. 2. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. 3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. 4. Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах спорта. 5. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена	2			2	УМК	[2о] [4о] [6-8о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
2.2.2.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 1. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте 2. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. 3. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях. 4. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке			2(сем)		УМК	[2о] [4о] [6-8о] [10д] [12-13д] [17д]	Обсуждение вопросов и сообщений
<b>2.3.</b>	<b>Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
2.3.1.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена 1. Характеристика скоростных способностей. 2. Виды скоростных способностей.	2			2	УМК Мультимедийная презентация	[2о] [4о] [7о] [10д]	Фронтальный опрос

	3. Требования к скоростным способностям в различных группах видов спорта. 4. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.					я	[12-13д] [17д]	
2.3.2	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена 1. Методика повышения быстроты простых двигательных реакций. 2. Методика повышения быстроты сложных двигательных реакций. 3. Методика повышения быстроты движений. 4. Контроль уровня развития скоростных способностей			2(сем)		УМК	[2-4о] [7о] [10д] [12-13д] [17д]	Обсуждение вопросов и сообщений
<b>Всего в 7 семестре</b>		<b>20</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>28</b>			<b>зачет</b>
<b>8 семестр</b>								
<b>2.4.</b>	<b>Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
2.4.1.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена 1. Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость. 2. Виды выносливости и их характеристика. 3. Требования к выносливости в различных видах спорта. 4. Контроль уровня развития выносливости спортсмена	2			2	УМК	[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
2.4.2.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена 1. Выносливость как физическое качество. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала 2. Виды выносливости и контроль уровня развития. 3. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. 4. Основные средства и методы развития выносливости. 5. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.			2(сем)		Мультимедийная презентация УМК	[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Обсуждение вопросов и докладов, оформление таблиц (электр. вариант)
<b>2.5.</b>	<b>Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	УМК	[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
	1. Общая характеристика координационных способностей. 2. Виды координационных способностей и их характеристика. 3. Факторы, определяющие уровень развития координационных способностей. 4. Средства и методы направленного развития координационных способностей спортсмена. 5. Методика направленного развития координационных способностей спортсмена. 6. Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена							
<b>2.6.</b>	<b>Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	УМК	[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
	1. Общая характеристика гибкости. 2. Виды гибкости и их характеристика. 3. Требования к гибкости в различных видах спорта. 4. Факторы, определяющие проявления гибкости. 5. Средства и методы направленного развития гибкости спортсмена. 6. Методика направленного развития гибкости спортсмена. 7. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.							
<b>2.7.</b>	<b>Техническая подготовка спортсмена</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
2.7.1.	Техническая подготовка спортсмена 1. Функции техники в структуре двигательного действия. 2. Структура процесса технической подготовки. Двигательные умения и навыки. 3. Характеристика этапов обучения двигательному действию: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования. 4. Современные средства и методы технической подготовки.			2(лк)		УМК Мультимедийная презентация	[2-4о] [7-9о] [12д] [20д] [22д]	Обсуждение вопросов, сообщений и рефератов, мультимедийная презентация

	5. Контроль технической подготовленности спортсмена							
2.7.2.	Техническая подготовка спортсмена 1. Определение понятия «спортивная техника». 2. Требования к технической подготовленности спортсмена в различных видах спорта. 3. Теоретические основы технической подготовки спортсмена. 4. Структура процесса технической подготовки		2		2	УМК	[7-9о] [12д] [20д] [22д]	Обсуждение вопросов и сообщений
<b>2.8.</b>	<b>Тактическая подготовка спортсмена</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
2.8.1.	Тактическая подготовка спортсмена 1. Функции тактики в структуре двигательного действия. 2. Стратегия и тактика в спорте. Виды и характеристика спортивной тактики. 3. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений. 4. Особенности подбора упражнений тактической направленности. 5. Современные средства и контроль тактической подготовленности спортсмена			2(лк)		УМК Мультимедийная презентация	[1-6о] [8-9о] [12д] [20д] [22д]	Опрос; обсуждение вопросов и сообщений, мультимедийная презентация
2.8.2.	Тактическая подготовка спортсмена 1. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена. 2. Теоретическое направление тактической подготовки. 3. Практическое направление тактической подготовки		2		2	УМК	[1-6о] [8-9о] [12д] [20д] [22д]	Рейтинговая контрольная работа № 1
<b>2.9.</b>	<b>Психологическая подготовка спортсмена</b> 1. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. 2. Особенности проявления психологической подготовленности в соревновательной деятельности. 3. Основы методики психологической подготовки. 4. Взаимосвязь различных разделов подготовки спортсмена	<b>2</b>			<b>2</b>	УМК Мультимедийная презентация	[2о] [4о] [8-9о]	Конспект
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки</b>	<b>14</b>	<b>10</b>		<b>2</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Общая характеристика структуры спортивной подготовки</b> 1. Определение понятия и проблема построения спортивной подготовки. 2. Факторы, влияющие на построение спортивной тренировки. 3. Способы описания структуры спортивной тренировки. 4. Классификация и краткая характеристика компонентов спортивной тренировки 5. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура)	<b>2</b>				УМК	[1-3о] [6-8о] [10д] [11д] [18д]	Конспект
<b>3.2.</b>	<b>Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
3.2.1.	Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке 1. Тренировочное задание. 2. Структура тренировочного занятия. 3. Типы тренировочных занятий	2				УМК	[1-3о] [8о] [10д] [11д] [18д]	Конспект
3.2.2.	Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке 1. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия		2				[8о] [10д] [11д]	Обсуждение вопросов и сообщений
<b>3.3.</b>	<b>Построение микроциклов в спортивной подготовке</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					
3.3.1.	Построение микроциклов в спортивной подготовке 1. Микроцикл, как относительно законченная система тренировочных занятий. 2. Особенности протекания процессов утомления и восстановления. 3. Факторы, влияющие на специфику построения микроциклов.	2				УМК	[3-9о] [10д] [18д]	Конспект
3.3.2.	Построение микроциклов в спортивной подготовке 1. Типы микроциклов. 2. Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов		2			УМК	[3-9о] [10д] [18д]	Рейтинговая контрольная работа № 2

	подготовки.							
<b>3.4.</b>	<b>Построение мезоциклов в спортивной подготовке</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					
3.4.1.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке 1. Основные закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям. 2. Факторы, влияющие на построение мезоциклов.	2				УМК	[1-3о] [8о] [10д] [18д]	Конспект
3.4.2.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке 1. Типы мезоциклов, их структура и содержание. 2. Особенности построения мезоциклов.		2			УМК, таблица	[1-3о] [8о] [10д] [18д]	Проверка конспектов, опрос
<b>3.5.</b>	<b>Построение макроциклов в спортивной подготовке</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					
3.5.1.	Построение макроциклов в спортивной подготовке 1. Основные концепции периодизации спортивной тренировки. 2. Структура годичных и полугодичных циклов тренировок 3. Особенности построения переходного периода макроцикла	2				УМК, таблица	[1-3о] [8о] [10д] [18д]	Конспект
3.5.2.	Построение макроциклов в спортивной подготовке 1. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. 2. Соревновательный период макроцикла.		2			УМК	[8о] [10д] [18д]	Доклад, мультимедийная презентация
<b>3.6.</b>	<b>Многолетняя подготовка спортсмена</b>	<b>2</b>				УМК, таблица	[1-3о] [8о] [10д]	Конспект
	1. Концепции построения многолетней подготовки спортсменов. 2. Научные основы построения многолетней подготовки. 3. Направленность и особенности содержания этапов многолетней подготовки							
<b>3.7.</b>	<b>Отбор и ориентация в спорте</b>	<b>2</b>				УМК	[2-4о] [11д] [14д] [22д]	Конспект
	1. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». 2. Основные закономерности спортивного отбора. 3. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки							
<b>3.8.</b>	<b>Контроль в спортивной подготовке</b>		<b>2</b>			УМК	[3о] [8о] [22д]	Рейтинговая контрольная работа № 3
	1. Характеристика комплексного контроля в спорте. 2. Типы состояния спортсменов и виды контроля. 3. Требования к показателям контроля. 4. Содержание контроля подготовленности спортсмена							
	<b>Всего в 8 семестре</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>14</b>			экзамен
	<b>Итого аудиторных: 76</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>42</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта [Текст]: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. — Минск: Четыре четверти, 1996. — Ч. 1 — 131 е.; Ч. 2 - 180 е.; Ч. 3 - 240 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. — 5-е изд., исправл. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена [Текст] / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Известия, 2001. - 333 с.
7. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-352 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

#### Дополнительная

10. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. скоростно-силовых видов) [Текст] / В.Г. Алабин. - Мн.: Высш. школа, 1981. - 207 с.
11. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов [Текст] / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
12. Бунин, В.Я. Основы теории соревновательной деятельности [Текст]: учебно-методическое пособие / В.Я. Бунин. — Минск: БГОИФК, 1986. — 32 с.
13. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

14. Волков, В.М. Спортивный отбор [Текст] / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик . - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 136 с.
16. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие [Текст] / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008. - 256 с.
17. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зацюрский. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
18. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки [Текст] / Е.И. Иванченко. - Минск, БГУФК, 2008,- 59 с.
19. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст] / В.Б. Иссурин. -М.: Советский спорт, 2010.-288 с.
20. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие/ М.Е.Кобринский, Л.Г. Тригубович. - Минск: Белорусская олимпийская академия, 2005. - 240 с.
21. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика [Текст]: монография / Ю.Ф. Курамшин. - М. : Советский спорт, 2005. - 408 с.
22. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд в Олимпийских играх [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. -310 с.
23. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

# ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**2 часа (лекции)**

## **Тема 1.2. (л) Методологические основы теории спорта**

*Вопросы для изучения*

1. Общая характеристика научного исследования.
2. Методы исследования в теории спорта.

### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: «Методы исследования в теории спорта».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

### **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др.».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

### **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация.

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [7-9]

Дополнительная: [15] ,[21]

**2 часа (лекция)**

## **Тема 1.6.1. (л) Закономерности и принципы спортивной подготовки**

*Вопросы для изучения:*

1. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки.
2. Принципы спортивной подготовки.
3. Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки.
4. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Их взаимосвязь».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

## **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Принципы спортивной подготовки».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

## **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: «Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [1-7]

Дополнительная: [22], [23]

### **2 часа (лекции)**

#### **Тема 2.1. (л) Общая характеристика видов подготовки спортсмена**

*Вопросы для изучения*

1. Цели, задачи и содержание видов подготовки спортсмена.
2. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.
3. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.
4. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена.

## **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

- подготовить реферат по теме: «Цели, задачи и содержание видов подготовки спортсмена»

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

## **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Характеристика сторон и направлений подготовки спортсмена»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

## **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [2-6]

Дополнительная: [10], [22]

### **2 часа (семинарское занятие)**

## **Тема 2.2.2. (с) Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена**

*Вопросы для изучения*

1. Сила как физическое качество. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала.
2. Виды силовой способности: собственно-силовые способности (статическая сила); скоростно-силовые способности (динамическая сила); силовая выносливость и специфика их проявлений.
3. Основы современной методики направленного развития силовых способностей. Специфика их направленного развития.

### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика силовых способностей»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

### **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Виды силовых способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

### **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: «Основные средства и методы развития силовых способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [5-9]

Дополнительная: [16], [23]

## **2 часа (семинарские занятия)**

## **Тема: 2.3.2. (с) Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена**

*Вопросы для изучения*

1. Методика повышения быстроты простых двигательных реакций.
2. Методика повышения быстроты сложных двигательных реакций.

### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика скоростных способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

## **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Виды скоростных способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

## **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект по теме: «Основные методы развития скоростных способностей».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

*Литература:*

Основная: [2] [4] [7]

Дополнительная: [12], [18]

### **2 часа (семинарские занятия)**

**Тема: 2.4.2. (с) Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена**

*Вопросы для изучения*

1. Выносливость как физическое качество. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала
2. Виды выносливости и контроль уровня развития.
3. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости.
4. Основные средства и методы развития выносливости.
5. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

## **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания*

- подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика выносливости»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и сообщений.

## **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить вопросы по теме: «Виды выносливости и контроль уровня развития»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов.

## **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект в виде таблиц по теме: «Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта»

*Форма контроля:* Оформление таблиц в печатном виде (электронном).

*Литература:*

Основная: [5-9]

Дополнительная: [18], [23]

### **2 часа (лекции)**

#### **Тема 2.7.1. (л). Техническая подготовка спортсмена**

*Вопросы для изучения*

1. Функции техники в структуре двигательного действия.
2. Структура процесса технической подготовки. Двигательные умения и навыки.
3. Характеристика этапов обучения двигательному действию: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования.
4. Современные средства и методы технической подготовки.
5. Контроль технической подготовленности спортсмена.

#### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСП, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

- подготовить реферат по теме: «Структура процесса технической подготовки. Двигательные умения и навыки»

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

#### **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСП, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Характеристика этапов обучения двигательному действию»

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

#### **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСП, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [4-8]

Дополнительная: [15], [23]

### **2 часа (лекции)**

#### **Тема 2.8.1. (2л) Тактическая подготовка спортсмена**

1. Функции тактики в структуре двигательного действия.
2. Стратегия и тактика в спорте. Виды и характеристика спортивной тактики.
3. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.
4. Особенности подбора упражнений тактической направленности.
5. Современные средства и контроль тактической подготовленности спортсмена.

#### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:*

-подготовить реферат по теме: «Функции тактики. Стратегия и тактика в спорте».

*Форма контроля:* Обсуждение рефератов.

## **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Основные варианты принятия оптимальных тактических решений. Особенности подбора упражнений».

*Форма контроля:* обсуждение вопросов и тестовых заданий.

## **МОДУЛЬ 3**

*Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:*

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

*Форма контроля:* обсуждение презентаций.

*Литература:*

Основная: [1-9]

Дополнительная: [15], [23]

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физического воспитания в различных странах.

*Перечень заданий для самостоятельной работы:*

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к экзамену.

*Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:*

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- проверки конспектов научной литературы;
- индивидуальные беседы.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Теория спортивной подготовки.
2. Закономерности и принципы спортивной подготовки.
3. Средства и методы спортивной подготовки.
4. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена.
5. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена.
6. Тактическая подготовка спортсмена.
7. Построение микроциклов в спортивной подготовке.
8. Построение макроциклов в спортивной подготовке.

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.
2. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
3. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
4. Принцип волнообразности динамики нагрузок.
5. Принцип цикличности тренировочного процесса.
6. Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки.
- Нагрузка в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии.
7. Факторы, определяющие величину тренировочной нагрузки.
8. Отдых как компонент спортивной тренировки.
9. Основные средства и методы спортивной подготовки.
10. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
11. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
12. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.
13. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.
14. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
15. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
16. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.
17. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.
18. Виды силовых способностей и их характеристика.
19. Средства и методы направленного развития силовых способностей.
20. Методика направленного развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости спортсмена.

21. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.
22. Особенности методики технической подготовки на различных этапах обучения двигательному действию.
23. Контроль уровня технической подготовленности.
24. Особенности построения подготовительного периода, его общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.
25. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения.
26. Соревновательный период макроцикла.
27. Особенности построения переходного периода макроцикла

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- рейтинговые контрольные работы;
- устный опрос во время семинарских занятий;
- составление рефератов по отдельным разделам или темам;
- мультимедийные презентации;
- составление планирующих документов;
- сдача зачёта и экзамена.