

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



А.И.Жук

2024 г.

Регистрационный № УД - 33-1-1024 /уч.

ТЕОРИЯ СПОРТА

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине
для специальностей:

1- 88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

Направление специальности 1- 88 01 01- 01 Физическая культура (лечебная);

1 – 88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)

Направление специальности 1 – 88 01 02 – 01 Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (оздоровительная);

1 – 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

Направление специальности 1 – 88 02 01 – 04 Спортивно-педагогическая
деятельность (спортивная режиссура);

1- 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Направление специальности 1- 89 02 01- 02 Спортивно-туристская
деятельность (менеджмент в туризме)

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-88 01 02-2021, ОСВО 1-88 02 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, утвержденных 09.02.2022 рег.№ 22, и учебных планов специальностей: 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям) (15.07.2021, № 038-2021/у), 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) (15.07.2021, № 041-2021/у), 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям) (15.07.2021, № 039-2021/у, № 040-2021/уз; 23.06.2022, № 127-2022/у, № 128-2022/уз), 1 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям) (15.07.2021, № 042-2021/у, № 043-2021/уз; 23.06.2022, № 129-2022/у, № 130-2022/уз)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Балай А.А., доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме факультета физического воспитания БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Листопад И.В., профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор;

Михеев А.А., профессор кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор биологических наук, доктор педагогических наук, профессор

СОГЛАСОВАНО:

Директор учреждения «Минский городской центр олимпийского резерва по лыжным видам спорта главного управления спорта и туризма Мингорисполкома»

Т.В. Жилко

19.03.2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме (протокол № 10 от 21.03.2024 г.)

Заведующий кафедрой _____ А.В.Сазонова

Научно-методическим советом БГПУ

(протокол № _____ от « _____ » _____ 2024 г.)

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

Методист учебно-методического отдела _____ Е.А.Кравченко

Директор библиотеки _____ Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория спорта» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь высшего образования и учебными планами по специальностям.

Цель учебной дисциплины: систематизация знаний студентов в рамках единой методологической концепции и создание предпосылок для эффективного применения теоретических знаний в профессиональной деятельности.

Задачи 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.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами

Особенностями учебной дисциплины «Теория спорта» 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 учебного плана: «Теория и методика физического воспитания», «Основы научных исследований в физической культуре и спорте».

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом. Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции:

БПК-3 Ориентироваться в предметной области теории спорта,

понимать специфические явления и тенденции развития спорта, анализировать и применять знания о закономерностях, принципах, содержании, структуре и управлении спортивной подготовкой в профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория спорта» 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.

Структура содержания учебной дисциплины «Теория спорта»

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования в соответствии с учебным планом отводится 120 часов, из них аудиторных 80. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 64 часов лекций, 16 часов семинарских занятий, 40 часов самостоятельная (внеаудиторная) работа студента.

Для студентов специальностей 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) и 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) заочной формы получения образования предусмотрено 18 аудиторных часов, из них: лекций – 12 часов, семинарских - 6 часов.

Распределение аудиторных часов по учебным семестрам

курс	Семестр	Количество часов учебных занятий					Самостоятель ная(внеаудитор ная) работа	УСРС	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них					
				лекции	Семинар ские	практичес кие			
Дневная форма получения образования									
4	7	120	80	54+10	14+2		40	10л+2с	
Всего часов		120	80	64	16		40	12	экзамен
Заочная форма получения образования									
4	8	120	10	8	2				
5	9		8	4	4				
Всего часов		120	18	12	6				экзамен

Формой контроля является: экзамен.

Основными формами занятий при изучении учебной дисциплины «Теория спорта» являются: лекции, практические и самостоятельные занятия.

Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме рейтинговых контрольных работ. Формы рейтинговых контрольных работ – письменная контрольная работа, тесты, продукт Smart для интерактивной доски, опросники.

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.

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 аспекты 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. Социокультурные аспекты теории спорта

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

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 психологической 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.

Содержание физической подготовки спортсмена.

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 спортивной подготовки

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, ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Материальное обеспечение занятия (наглядные пособия)	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 семестр									
1.	Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта	18	6			4	12		
1.1.	Введение в теорию спорта	2					2		
1.1.1.	Введение в теорию спорта 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.	2						[2-4о] [6-9о] [12д] [23д]	Конспект
1.1.2.	Введение в теорию спорта 1.Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.)						2	[2-4о] [6-9о] [12д] [23д]	Обсуждение рефератов, презентаций
1.2.	Методологические аспекты теории спорта	2							
1.2.1	Методологические аспекты теории спорта 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.	1							Опрос; обсуждение рефератов,

	3.Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов.								
1.2.2	Методологические аспекты теории спорта 1.Система понятий теории спорта. 2.Методы научного исследования в теории спорта.	1							презентации
1.3.	Социокультурные аспекты теории спорта	4					2		
1.3.1.	Социокультурные аспекты теории спорта 1.Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта. 2.Основные тенденции развития спорта в современных условиях.	2						[1-3о] [6-7о] [10д] [12д]	
1.3.2.	Социокультурные аспекты теории спорта 1.Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. 2.Особенности подходов к формированию систем подготовки спортсменов в различных странах. 3.Характеристика спорта высших достижений и массового спорта	2					2	[1-3о] [6-7о] [10д] [12д]	Конспект
1.4.	Теория спортивных соревнований 1.Общая схема спортивного соревнования. Основные понятия теории спортивных соревнований: 2.Основные положения теории спортивных соревнований. 3.Структура соревновательного потенциала. 2.Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности	2					2	[4-5о] [9о] [12д]	Конспект
1.5.	Теория спортивной подготовки	2	2				2		
1.5.1.	Теория спортивной подготовки 1.Общая характеристика процесса управления. 2.Общая схема управления состоянием спортсмена.	2					2	[1о] [5о] [7-8о]	Конспект

	3.Основные положения теории спортивной подготовки. Основные понятия теории спортивной подготовки: 4.Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов.								
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					[1о] [5о] [7-8о] [12д]	Рейтинговая контрольная работа №1
1.6.	Закономерности и принципы спортивной подготовки	2	2			2	2		
1.6.1.	Закономерности и принципы спортивной подготовки 1.Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки. 2.Основные закономерности спортивной подготовки 3.Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуально максимального достижения. 4.Принцип углубленной специализации. 5.Принцип углубленной индивидуализации.					2(лк)	2	[1-5о] [10д] [22д]	Обсуждение вопросов и сообщений
1.6.2	Закономерности и принципы спортивной подготовки 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	2						[1-5о] [10д] [22д]	Конспект
1.6.3.	Закономерности и принципы спортивной подготовки 1.Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки.		2					[[1-5о] [10д] [22д]	Обсуждение вопросов и сообщений,

	2.Принципы спортивной подготовки. 3.Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки. 4.Взаимосвязь принципов спортивной подготовки								опрос
1.7.	Средства и методы спортивной подготовки	4	2				2		
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(лк)		[2о] [4-5о] [7о]	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 5.Нагрузка и отдых в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии	2	2				2	[2о] [4-5о] [7о] [10д] [22д]	Рейтинговая контрольная работа №2
2.	Раздел 2. Виды подготовки спортсмена	20	4			8	18		
2.1.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена	4					2		
2.1.1.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена 1.Цели, задачи и содержание видов подготовки спортсмена. 2.Стороны спортивной подготовки. 3.Направления спортивной подготовки. 4.Взаимосвязь видов подготовки спортсмена.	2					2	5-9о] [10д] [40д]	Мультимедийная презентация, обсуждение рефератов, вопросов и сообщений
2.1.2.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена 1.Содержание физической подготовки спортсмена. 2.Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена	2						[5-9о] [10д] [40д]	

2.2.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	2	2			2	2		
2.2.1.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 1. Естественнаучные основы направленного развития силовых способностей. 2. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. 3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.	2					2	[2о] [4о] [6-8о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
2.2.2	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 1. Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах спорта 2. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена 3. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.		2					[2о] [4о] [6-8о] [10д] [12-13д] [17д]	
2.2.3.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 1. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. 2. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях. 3. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.					2(лк)		[2о] [4о] [6-8о] [12-13д] [17д]	Конспект
2.3.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	2	2			2	2		
2.3.1.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена 1. Характеристика скоростных способностей. 2. Виды скоростных способностей.	2					2	[2о] [4о] [7о] [10д] [12-13д]	Фронтальный опрос, конспект

	3.Требования к скоростным способностям в различных группах видов спорта. 4. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.							[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.					2(лк)		[2о] [4о] [7о] [10д] [12-13д] [17д]	Обсуждение вопросов и сообщений
2.3.3.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена 1. Методика повышения быстроты движений. 2. Контроль уровня развития скоростных способностей.		2					2-4о] [7-9о] [12-13д] [17д]	Обсуждение сообщений
2.4.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	2				2	2		
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	[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
2.4.2	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена 1.Виды выносливости и контроль уровня развития. 2. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. 3.Основные средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.					2(сем)		[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Обсуждение вопросов и докладов, оформление таблиц (электр. вариант)
2.5.	Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей	2					2	[2-4о] [7-9о]	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.							[10д] [12-13д] [17д]	
2.6.	Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена 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.	2					2	[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект
2.7.	Техническая подготовка спортсмена	2					2		
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. 5.Контроль технической подготовленности спортсмена.	2						[2-4о] [7-9о] [12д] [20д] [22д]	Конспект
2.7.2.	Техническая подготовка спортсмена					2(лк)	2	[7-9о]	Конспект

	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.							[12д] [20д] [22д]	
2.8.	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 6.Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена.	2					2	[1-6о] [8-9о] [12д] [20д] [22д]	Конспект
2.9.	Психологическая подготовка спортсмена 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.	2					2	[2о] [4о] [8-9о]	Конспект
3	Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки	16	4				10		
3.1.	Общая характеристика структуры спортивной подготовки	2	2						
3.1.1	Общая характеристика структуры спортивной подготовки 1. Определение понятия и проблема построения спортивной подготовки.	2						[1-3о] [6-8о] [10д] [11д]	, Конспект

	2. Факторы, влияющие на построение спортивной тренировки. 3. Способы описания структуры спортивной тренировки.							[18д]	
3.1.2	Общая характеристика структуры спортивной подготовки. 1. Классификация и краткая характеристика компонентов спортивной тренировки. 2. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).		2					[6-8о] [10д] [11д] [18д]	
3.2.	Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке 1. Тренировочное задание. 2. Структура тренировочного занятия. 3. Типы тренировочных занятий. 4. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	2					2	[1-3о] [8о] [10д] [11д] [18д]	Конспект
3.3.	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. 4. Типы микроциклов. 5. Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов подготовки.	2					2	[3-9о] [10д] [18д]	Конспект
3.4.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке 1. Основные закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям. 2. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. 3. Типы мезоциклов, их структура и содержание. 4. Особенности построения мезоциклов.	2					2	[1-3о] [8о] [10д] [18д]	Конспект

3.5	Построение макроциклов в спортивной подготовке 1.Основные концепции периодизации спортивной тренировки. 2.Структура годичных и полугодичных циклов тренировки. 3.Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. 4.Подготовительный период макроцикла. 5.Соревновательный период макроцикла. 6.Особенности построения переходного периода макроцикла	2					2	[1-3о] [8о] [1д] [4д]	Конспект
3.6.	Многолетняя подготовка спортсмена 1. Концепции построения многолетней подготовки спортсменов. 2. Научные основы построения многолетнего подготовки. 3. Направленность и особенности содержания этапов многолетней подготовки	2					2	[1-3о] [8о] [10д]	Конспект
3.7.	Отбор и ориентация в спорте	2	2						
3.7.1.	Отбор и ориентация в спорте 1. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». 2. Основные закономерности спортивного отбора. 3. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки	2						[2-4о] [11д] [14д] [22д]	Конспект
3.7.2.	Отбор и ориентация в спорте 1. Требования к критериям спортивного отбора. 2. Оптимальный возраст начала занятий в различных видах спорта. 3. Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки		2					[3о] [8о] [11д] [14д] [22д]	Рейтинговая контрольная работа № 3
3.8.	Контроль в спортивной подготовке 1. Характеристика комплексного контроля в спорте. 2. Типы состояния спортсменов и виды контроля. 3. Требования к показателям контроля.	2						[3о] [8о] [22д]	Конспект

	4. Содержание контроля подготовленности спортсмена								
	Итого аудиторных: 80	54	14			12	40		Экзамен

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ СПОРТА»
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 1-89 02 01-02 СПОРТИВНО-
ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (МЕНЕДЖМЕНТ В ТУРИЗМЕ) И 1–88 01 02–01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические)	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельн			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 семестр									
1.	Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта	6							
1.1.	Введение в теорию спорта 1.Основные понятия теории спорта. 2.Цель, задачи, основные стороны теории спорта. 3.Социальные функции спорта. 4.Специфика спортивной деятельности и ее разновидности.	1						[2-4о] [6-9о] [12д] [23д]	Конспект
1.2.	Методологические аспекты теории спорта 1.Общая характеристика научной теории. Состав научной теории и ее структура. 2.Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов. 3.Система понятий теории спорта. 4.Методы научного исследования в теории спорта.	1							Конспект

1.4.	Теория спортивных соревнований 1. Общая схема спортивного соревнования. Основные понятия теории спортивных соревнований. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс. 2. Основные положения теории спортивных соревнований. Теория спортивных соревнований 3. Структура соревновательного потенциала (предрасположенность к спортивной деятельности, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности). 4. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности	1						[4-5о] [9о] [12д]	Конспект
1.5.	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. 4. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов (спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки)	1						[1о] [5о] [7-8о] [12д]	Конспект
1.7.	Средства и методы спортивной подготовки 1. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. 2. Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения. 3. Специфические и неспецифические методы спортивной тренировки, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод и игровой методы. 4. Специфические и неспецифические средства спортивной	2						[2о] [4-5о] [7о] [10д] [22д]	Конспект

	подготовки. 5. Нагрузка в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии. 6. Отдых как компонент спортивной тренировки.								
2.	Раздел 2. Виды подготовки спортсмена	2	2						
2.1.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена 1. Цели, задачи и содержание видов подготовки спортсмена. 2. Стороны спортивной подготовки. 3. Направления спортивной подготовки. 4. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена 4. Содержание физической подготовки спортсмена. 5. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена	1						[5-9о] [10д] [13д] [17д]	Конспект
2.2.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 1.Естественнонаучные основы направленного развития силовых способностей. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. 2.Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах спорта. 3.Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена 4.Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте 5.Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. 6.Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке	1						[2о] [4о] [6-8о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект

2.3.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена 1.Характеристика скоростных способностей. 2.Требования к скоростным способностям в различных группах видов спорта. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. 3.Методика повышения быстроты простых двигательных реакций.		1						Конспект, опрос, обсуждение вопросов и докладов
------	--	--	---	--	--	--	--	--	---

2.4.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена 1.Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость. 2.Контроль уровня развития выносливости спортсмена 3.Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. 4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.		1					[2-4о] [7-9о] [10д] [12-13д] [17д]	Конспект, опрос, обсуждение вопросов и докладов
	Всего в 8 семестре	8	2						

9 семестр

3	Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки	4	4						
3.1.	Общая характеристика структуры спортивной подготовки 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)	2						[1-3о] [6-8о] [10д] [11д] [18д]	Конспект

3.3.	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. 4.Типы микроциклов. 5.Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов подготовки.		1						Конспект, опрос, обсуждение вопросов и докладов
3.4.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке 1.Основные закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям. 2.Факторы, влияющие на построение мезоциклов. 3.Типы мезоциклов, их структура и содержание. 4.Особенности построения мезоциклов.		1					[1-3о] [8о] [10д] [18д]	Конспект, опрос, обсуждение вопросов и докладов
3.7.	Отбор и ориентация в спорте 1.Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». 2.Основные закономерности спортивного отбора. 3.Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки		2						Конспект, обсуждение вопросов и докладов
3.8.	Контроль в спортивной подготовке 1.Характеристика комплексного контроля в спорте. 2.Типы состояния спортсменов и виды контроля. 3.Требования к показателям контроля. 4.Содержание контроля подготовленности спортсмена	2						[2-4о] [11д] [14д] [22д]	Конспект
	Всего в 9 семестре	4	4						экзамен
	Итого аудиторных: 20	12	6						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Теория спорта [Электронный ресурс] : учеб-метод. комплекс для специальностей 1-03 02 01 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» [и др.]. / сост.: А. А. Балай, М. С. Семенов // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/45545>. – Дата доступа: 10.06.2024.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2021. – 3 ч.
3. Семенов, М. С. Введение в теорию спорта [Электронный ресурс] : лекция / М. С. Семенов, В. В. Соловцов, А. А. Балай // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/46450>. – Дата доступа: 10.06.2024.

Дополнительная литература

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин. – Минск : Булорус. гос. ун-т физ. культуры, 1986. – 32 с.
3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
4. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с.
6. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. – Минск : Белорус. олимп. акад., 2005. – 240 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : общ. основы теории и методики физ. воспитания: теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-прикладных форм физ. культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : в ред. Закона Респ. Беларусь от 19.07.2022 г. № 200-3 // iLex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки : общ. теория и ее практ. применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

11. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2021. – 492 с.
12. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел I Фундаментальные аспекты теории спорта

Тема 1.6.1. «Закономерности и принципы спортивной подготовки» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

- 1.Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки.
- 2.Основные закономерности спортивной подготовки.
3. Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуального максимального достижения.
4. Принцип углубленной специализации. 5.Принцип углубленной индивидуализации.

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: «Закономерности и 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: [10], [22]

Тема 1.7.1. «Средства и методы спортивной подготовки» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

- 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

МОДУЛЬ 1

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

-подготовить реферат по теме: «Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки»

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

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

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки»

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: [5-9]

Дополнительная: [10], [12], [17]

Раздел II Виды подготовки спортсмена

Тема: 2.2.3. «Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена»(2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.

2.Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.

3.Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.

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 планов-конспектов.

Литература

Основная: [2] [4] [6-8]

Дополнительная: [12-13] [17]

Тема: 2.3.2. «Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена»(2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Методика повышения быстроты простых двигательных реакций.

2.Методика повышения быстроты сложных двигательных реакций.

МОДУЛЬ 1

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

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

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСП, 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], [17]

Тема: 2.4.2. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена (2 часа, семинарское занятие)

Вопросы:

1.Виды выносливости и контроль уровня развития.

2. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости.

3.Основные средства и методы развития выносливости.

4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСП, 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: [10], [12], [17]

Тема 2.7.2. «Техническая подготовка спортсмена» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

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

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

- подготовить вопросы и сообщение по теме: «Техническая подготовка спортсмена»

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

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

- подготовить вопросы по теме: «Структура процесса технической подготовки».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

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

- подготовить план-конспект по применению различных упражнений для технической подготовки спортсмена

Форма контроля: обсуждение конспекта.

Литература:

Основная: [5-9]

Дополнительная: [12-13], [17]

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос во время семинарских занятий;
- составление, представление и обсуждение представленных рефератов по отдельным разделам, темам или вопросам;
- дискуссионное обсуждение на семинарских занятиях отдельных тем или вопросов;
- защита учебных заданий;
- тестирование знаний по изученной теме;
- отработка и исполнение заданий в различных формах пропущенных занятий студентами, обучающимися по индивидуальному графику, в соответствии с требованиями кафедры и различных инструктивных документов;
- проведение рейтинговых контрольных работ;
- сдача экзамена.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов организуется по заданию преподавателя и выполняется в процессе планомерной и текущей подготовки к практическим занятиям. Она предусматривает выполнение индивидуальных и групповых заданий учебно-методического характера, в том числе аналитических, дидактических, проектных, практических, графических и другого рода контрольных работ, изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических рефератов, докладов, документов планирования.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, которые требуется дополнительно проработать и проанализировать.

Задания по самостоятельной работе могут быть оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

- конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;
- работа с нормативными документами и законодательной базой;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- выполнение контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- составление комплексов, программ;
- написание рефератов (эссе);
- работа с тестами и вопросами для самопроверки;
- моделирование и/или анализ конкретных проблемных педагогических ситуаций;
- обработка статистических данных, нормативных материалов;
- анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа и т.д.

Для контроля за выполнением самостоятельной работы учащимися возможно использование следующих форм: опрос и (или) обсуждение на занятии (устно, письменно); подготовка доклада, конспекта, реферата и (или) выступление с подготовленной работой на семинаре.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен).

ПРИМЕРНЫЙ 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 скоростных способностей спортсмена.
6. Общая характеристика структуры спортивной подготовки.
7. Отбор и ориентация в спорте.

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

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы	Кол- во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1 Фундаментальные аспекты теории спорта				
1.	Введение в теорию спорта	2	Проанализировать специфику спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.)	письменная работа
2.	Социокультурные аспекты теории спорта	2	Проанализировать особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора.	письменная работа
3.	Теория спортивных соревнований	2	Проанализировать основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивный результат», «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация».	письменная работа
4.	Теория спортивной подготовки	2	Анализ системы подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов (спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки)	письменная работа
5.	Закономерности и принципы спортивной подготовки	2	Анализ принципа направленности к максимуму достижений, индивидуально максимального достижения, углубленной специализации, углубленной индивидуализации, единства общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам, волнообразности динамики	письменная работа

			нагрузок и цикличности тренировочного процесса	
6.	Средства и методы спортивной подготовки	2	Проанализировать виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки	подготовить презентацию

Раздел 2. Виды подготовки спортсмена

7.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена	2	Проанализировать цели, задачи и содержание видов подготовки спортсмена.	конспект
8.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	2	Проанализировать факторы, влияющие на проявление силовых способностей	конспект
9.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	2	Анализ факторов, влияющих на проявление скоростных способностей спортсмена.	конспект
10.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	2	Проанализировать виды выносливости и их характеристика.	презентация
11.	Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2	Анализ средств и методов направленного развития координационных способностей спортсмена.	конспект
12.	Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2	Проанализировать методику направленного развития гибкости спортсмена.	конспект
13.	Техническая подготовка спортсмена	2	Анализ структуры процесса технической подготовки	презентация
14.	Тактическая	2	Проанализировать взаимосвязь	конспект

	подготовка спортсмена		технической и тактической подготовки спортсмена.	
15.	Психологическая подготовка спортсмена	2	Анализ основ методики психологической подготовки	конспект
Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки				
16.	Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2	Проанализировать структуру тренировочного занятия.	конспект
17.	Построение микроциклов в спортивной подготовке	2	Анализ микроциклов в спортивной подготовке	конспект
18.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2	Анализ мезоциклов в спортивной подготовке	конспект
19.	Построение макроциклов в спортивной подготовке	2	Анализ макроциклов в спортивной подготовке	конспект
20.	Многолетняя подготовка спортсмена	2	Проанализировать направленность и особенности содержания этапов многолетней подготовки	конспект
Всего часов, отведенных на СРС		40		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Социальные функции спорта (эталонная, эвристическая, воспитательная, оздоровительная, коммуникативная, эстетическая (зрелищная), экономическая).

2. Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменение правил соревнований и судейства).

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

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

5. Определение основных понятий теории спорта (спорт, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена, спортивное движение и др.).

6. Методы научного исследования в теории спорта. Общелогические методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок и др.).

7. Общая схема и признаки спортивного соревнования. Участники спортивных соревнований. Судейство.

8. Особенности современной системы спортивных соревнований. Эффективность различных способов проведения соревнований.

9. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора и его значение в подготовке спортсмена.

10. Основные понятия теории спортивной подготовки (подготовка, подготовленность, тренировка, тренированность и др.).

11. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.

12. Общая характеристика, сущность и взаимосвязь основных принципов спортивной подготовки.

13. Характеристика и сущность принципа направленности к высшим достижениям.

14. Характеристика и сущность принципа углубленной специализации.

15. Характеристика и сущность принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

16. Характеристика и сущность принципа непрерывности тренировочного процесса.

17. Характеристика и сущность принципа цикличности тренировочного процесса.

18. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) средств спортивной подготовки.

19.Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Классификация физических упражнений.

20.Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

21.Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

22.Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

23.Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) методов спортивной подготовки.

24.Метод строго регламентированного упражнения, особенности его использования в спортивной подготовке. Разновидности метода, используемые в технической и физической подготовке.

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

26.Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

27.Виды подготовки спортсмена и их взаимосвязь.

28.Понятие силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

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

30.Средства и методы направленного развития собственно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

31.Средства и методы направленного развития скоростно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

32.Средства и методы направленного развития силовой выносливости спортсменов различной квалификации.

33.Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных видах спорта.

34.Понятие скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Разновидности скоростных способностей (элементарные и комплексные). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

35.Средства и методы направленного развития скоростных способностей. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия.

36.Определение понятий и характеристика утомления и выносливости. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

37.Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена. Виды выносливости и их основные характеристики. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

38.Средства и методы направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия.

39.Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

40.Основные правила и методические приемы направленного развития координационных способностей спортсменов. Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия.

41.Понятие гибкости. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

42.Основные правила и методы направленного развития гибкости спортсмена. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия.

43.Определение понятия «спортивная техника» и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

44.Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке.

45.Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

46.Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

47.Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировке Типичные черты методики обучения двигательному действию.

48.Определение понятия «спортивная тактика». Виды спортивной тактики. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

49.Практическое и теоретическое направления тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

50.Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психологической подготовленности в спорте.

51.Волевые качества и методика их воспитания. Особенности проявления личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

52.Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Управление стартовыми состояниями.

53. Характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, и макроструктура).

54. Понятие тренировочного задания как исходного элемента спортивной тренировки. Классификация тренировочных заданий.

ПРИМЕРЫ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ

1. Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей (на примере циклических видов спорта).

2. Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости аэробного характера (на примере циклических видов спорта).

3. Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости анаэробного характера (на примере циклических видов спорта).

7. Составить план подготовительной части тренировочного занятия с использованием специально-подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений (на примере циклических видов спорта).

8. Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего закреплению и совершенствованию двигательного действия, с использованием целостно-конструктивного метода (на примере спортивных игр).

9. Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего разучиванию двигательного действия, с использованием расчлененно-конструктивного метода (на примере циклических видов спорта).

10. Составить план тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным решением задач (развитием 2-3 физических качеств, на примере циклических видов спорта).

11. Составить план тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки в режиме интервальной работы, способствующего развитию силовой выносливости спортсменов.

13. Составить и охарактеризовать схему распределения тренировочной нагрузки в микроцикле по дням недели с «однопиковой», «двухпиковой» и «трехпиковой» динамикой.

14. Составить и охарактеризовать схему распределения тренировочной нагрузки в микроцикле по дням недели с её последовательным возрастанием и последовательным убыванием.

15. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе одного макроцикла. Особенности одноциклового построения тренировки.

16. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе двух макроциклов. Особенности двухциклового построения тренировки.

17. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе трех макроциклов. Особенности трехциклового построения тренировки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Семинарские занятия
1	2	3	4
Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта	28	22	6
Тема 1.1. Введение в теорию спорта	2	2	
Тема 1.2. Методологические основы теории спорта	2	2	
Тема 1.3. Социокультурные аспекты теории спорта	4	4	
Тема 1.4. Теория спортивных соревнований	2	2	
Тема 1.5. Теория спортивной подготовки	4	2	2
Тема 1.6. Закономерности и принципы спортивной подготовки	6	2 2УСРС	2
Тема 1.7. Средства и методы спортивной подготовки	8	4 2УСРС	2
Раздел 2. Виды подготовки спортсмена	32	26	6
Тема 2.1. Общая характеристика видов подготовки спортсмена	4	4	
Тема 2.2. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	6	2 2УСРС	2
Тема 2.3. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	6	2 2УСРС	2
Тема 2.4. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	4	2	2УСРС
Тема 2.5. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей	2	2	

спортсмена			
Тема 2.6.Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2	2	
Тема 2.7.Техническая подготовка спортсмена	4	2 2УСРС	
Тема 2.8.Тактическая подготовка спортсмена	2	2	
Тема 2.9.Психологическая подготовка спортсмена	2	2	
Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки	20	16	4
Тема 3.1.Общая характеристика структуры спортивной подготовки	4	2	2
Тема 3.2.Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.3.Построение микроциклов в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.4.Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.5.Построение макроциклов в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.6.Многолетняя подготовка спортсмена	2	2	
Тема 3.7.Отбор и ориентация в спорте	4	2	2
Тема 3.8.Контроль в спортивной подготовке	2	2	
Итого	80	64	16

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания. Основы научных исследований в физической культуре и спорте.	Теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме	Углубить в содержании учебного материала освещение вопросов, связанных с теорией спорта, с целью улучшения качества изучаемой дисциплины	Протокол №10 от 23.04.2024 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на учебную программу по дисциплине «Теория спорта» для направления специальностей: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме), разработанную кандидатом педагогических наук, доцентом Балаем А.А.

Учебная программа «Теория спорта», представленная на рецензирование, предназначена для студентов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка по специальности «Физическая культура». Программа структурирована в соответствии с образовательным стандартом и содержит все необходимые элементы.

Задачи, решаемые в процессе изучения данной дисциплины, позволяют студентам получить представление о специфике спортивной подготовки и что наиболее важно, - 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.

В программе рассмотрены основные проблемы спорта в современных экономических условиях, основы спортивной тренировки, характеристики основных закономерностей методики воспитания физических качеств, двигательных умений и навыков, тактической и технической подготовки. Представлены организация и построение процесса многолетней спортивной тренировки, система рейтингового контроля, позволяющего объективно оценить полученные студентами знания.

Программа также акцентирована на самостоятельное изучение теории спортивной подготовки, в рамках которого студенты смогут закрепить теоретические знания, касающиеся средств и методов тренировки, составить четкое представление о содержании нагрузок, о процессах утомления и восстановления при мышечной работе, овладеть технологией планирования, управления и контроля в спорте.

Зачетные и экзаменационные требования, предъявляемые к студентам по окончании курса, соответствуют программному материалу. Литература, приведенная в настоящей программе, позволяет занимающимся осваивать информацию, как по непосредственной тематике дисциплины, так и по более широкому спектру «околоспортивных» вопросов.

В целом, представленная учебная программа соответствует предъявляемым требованиям и может быть представлена для утверждения и использования в учебном процессе.

Рецензент:

профессор кафедры спортивно-педагогических
дисциплин учреждения образования
«Белорусский государственный
педагогический университет имени
Максима Танка», кандидат
педагогических наук, профессор

19.03.2024 г.

И.В.Листопад

РЕЦЕНЗИЯ

на учебную программу по дисциплине «Теория спорта» для специальностей:
1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме), разработанную кандидатом педагогических наук, доцентом Балаем А.А.

Представленная учебная программа «Теория спорта» составлена в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом. По своей структуре соответствует требованиям методических указаний о порядке разработки, утверждения регистрации учебных программ для первой ступени высшего образования. Объем учебной программы не превышает рекомендуемого количества печатных листов.

Целью изучения данной дисциплины является формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области спорта. Значительный акцент сделан на формировании у студента практических навыков и умений, отвечающих задачам его профильной подготовки и дальнейшей профессиональной деятельности.

Программа охватывает весь спектр вопросов, позволяющих раскрыть систему спортивной тренировки и общую структуру многолетней подготовки спортсмена. Предполагается, что студенты в процессе изучения дисциплины, приобретут 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.

Программа составлена на основе современных концепций спортивной тренировки, с учетом богатых традиций и достижений в отечественном спорте. Разделы и темы программы рассматривают характерные данные и особенности, определяющие сферу спортивной тренировки, как социальное явление, связанное с культурными, экономическими и политическими отраслями развития общества.

Все отмеченное позволяет рекомендовать рассматриваемую программу для утверждения и дальнейшего использования в учебном процессе.

Рецензент:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
учреждения образования «Минский государственный
лингвистический университет», доцент

В.Я.Борисов