

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

Проректором по учебной работе
университета

27.06.2016

Регистрационный № УД- 21/уч.

ТЕОРИЯ СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Минск 2016

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория спорта» составлена на основе образовательных стандартов высшего образования: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88, типовой учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 18.11.2015 № ТД-Н.104/тип.

СОСТАВИТЕЛИ:

М.П.Ступень, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.М.Машарская, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Т.В.Лисица, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Т.П.Юшкевич, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

А.А.Михеев, профессор кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, доктор биологических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.03.2016 № 14);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.03.2016 № 9);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2016 № 5)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория спорта» разработана для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», в соответствии с образовательными стандартами высшего образования: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013 и учебными планами вышеуказанных специальностей.

Цель изучения учебной дисциплины:

– формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- изучить материал о специфике спорта и его социальных функциях;
- усвоить сведения об основных закономерностях соревновательной деятельности, спортивной подготовки и спортивного отбора;
- овладеть знаниями о принципах, средствах и методах спортивной подготовки, о содержании физической, технической, тактической и психологической 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.

Учебная программа сочетает преимущества компетентностного подхода в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области спорта. Изучение учебной дисциплины направлено на формирование системного представления о предметной области профессиональной деятельности. Освоение содержания программного материала готовит студентов к междисциплинарному подходу и поиску самостоятельных и творческих решений в профессиональной деятельности, способствует формированию гуманистического мировоззрения. Преподавание

учебной дисциплины направлено на систематизацию знаний студентов, приобретаемых в ходе изучения учебных дисциплин: «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Биохимия», «Педагогика», «Анатомия», «Биомеханика», «Спортивная метрология» и др.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

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

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;
- 7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 8) пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 9) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 10) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 11) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

12) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

1) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

2) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

3) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

4) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

5) осваивать и внедрять в образовательный процесс инновационные образовательные технологии;

6) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

7) анализировать и оценивать собранные данные;

8) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

9) использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин;

10) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

11) готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.;

12) пользоваться глобальными информационными ресурсами;

13) формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;

14) воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

15) планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку;

16) осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;

17) осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку;

18) организовывать и проводить спортивный отбор;

19) контролировать и анализировать соревновательную деятельность.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

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

уметь:

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

владеть:

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

Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» рассчитано на общее количество часов – 156, из них аудиторные: для дневной формы получения образования – 80 часов; для заочной формы получения образования – 20 часов.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для дневной формы получения образования:

Курс – 4; семестр – 7:

лекции – 60 часов;

семинарские занятия – 12 часов;

управляемая самостоятельная работа – 8 часов.

Всего аудиторных часов по учебной дисциплине – 80, самостоятельная работа – 76 часов.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам для заочной формы получения образования:

Курс – 5; семестр – 9:

лекции – 12 часов;

семинарские занятия – 8 часов.

Всего аудиторных часов по учебной дисциплине – 20, самостоятельная работа – 136 часов.

Аудиторная контрольная работа (для заочной формы получения образования) – 9 семестр.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория спорта» – экзамен. Для дневной формы получения образования: экзамен – 7 семестр; для заочной формы получения образования: экзамен – 9 семестр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ****СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1)
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА****Модуль 1 (М-1). ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ СПОРТА****Тема 1. ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА,
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ СПОРТА**

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

Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества.

Основные понятия теории спорта: «спортивный результат», «спортивная деятельность», «спорт» и др.

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.

Модуль 2 (М-2). МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА**Тема 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ СПОРТА**

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

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, метод экспертных оценок и др.

Модуль 3 (М-3). СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА**Тема 3. СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ
РАЗВИТИЯ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

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

Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции в спорте высших достижений, активное использование достижений науки и техники, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменения правил соревнований и положений о соревнованиях, правил судейства в различных видах спорта).

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

Особенности подходов к формированию систем подготовки спортсменов в различных странах.

Модуль 4 (М-4). ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тема 4. ТЕОРИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация» и др. Общая схема спортивного соревнования. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс смены соревновательных ситуаций. Признаки спортивного соревнования. 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 (цель участия в соревнованиях и величина запланированного спортивного результата; величина и структура соревновательных потенциалов участников состязания; способ определения спортивных результатов; факторы, не управляемые участниками соревнования).

Критические и ординарные соревновательные ситуации. Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием и др.).

Тема 5. ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Основные положения теории спортивной подготовки.

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

Тема 6. ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Связь закономерностей (объективно существующих связей между явлениями) и принципов (основополагающих идей, правил) спортивной подготовки. Основные закономерности спортивной подготовки (формирование адаптации, двигательных умений и навыков, возрастное развитие двигательных способностей и др.).

Принципы спортивной подготовки: принцип направленности к высшим достижениям; принцип индивидуально максимального достижения; 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. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

Тема 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, 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.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2) ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Модуль 5 (М-5). ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 8. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

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

Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.

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

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

Тема 9. 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 видах спорта.

Тема 10. 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. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей в многолетнем процессе спортивной подготовки. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

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

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

Тема 11. 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 12. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Определение основных понятий. Координационные 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 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 13. 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. Средства и методы направленного развития гибкости спортсмена.

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

Нормирование нагрузок при направленном развитии гибкости в спорте.

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

Особенности направленного развития гибкости в различных группах видов спорта.

Тема 14. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

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

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

Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

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

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

Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики обучения двигательному действию.

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 15. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

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

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 16. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

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

Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности.

Основы методики психологической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена. Волевые качества и методика их воспитания. Особенности проявления личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Управление стартовыми состояниями, повышение толерантности к эмоциональному стрессу.

Модуль 6 (М-6). ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 17. 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 подготовки. 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.

Тема 18. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

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 подготовки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; занятия с большой, значительной, средней и малой нагрузкой; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные занятия; основные и дополнительные занятия и др.).

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

Тема 19. 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.

Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в микроцикле. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Типы микроциклов: собственно-тренировочные (общеподготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура и содержание микроциклов.

Тема 20. ПОСТРОЕНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Мезоструктура спортивной подготовки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности формирования 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 21. ПОСТРОЕНИЕ МАКРОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Макроструктура спортивной подготовки. Основные концепции 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). Критерии достижения спортивной формы и ее утраты. Структура и продолжительность макроциклов.

Подготовительный период макроцикла (цель, задачи, содержание). Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

Соревновательный период макроцикла (цель, задачи, содержание). 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 (цель, задачи, содержание). 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 22. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

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 (начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений). Общая направленность и особенности содержания этапов многолетней подготовки.

Модуль 7 (М-7). ОТБОР И КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Тема 23. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора. Значение спортивного отбора и его место в многолетней подготовке спортсмена.

Требования к критериям спортивного отбора. Критерии определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и др.). 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 24. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Характеристика комплексного контроля в спорте. Контроль как компонент системы управления тренировочным процессом. 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, психологической подготовленности спортсмена.

Проблемы контроля в спорте высших достижений.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СМ-2 «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» (М-К₂).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*
(дневная форма получения образования)

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР (лекции)	Количество часов УСР (семинарские занятия)	Форма контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия			
1	2	3	4	5	6	7
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ						
Содержательный модуль 1 (СМ-1) Фундаментальные аспекты теории спорта		18	6	2		
М-1	Введение в теорию спорта					
	Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта	2				Дискуссия
М-2	Методологические аспекты теории спорта					
	Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта	2				Дискуссия
М-3	Социокультурные аспекты теории спорта					
	Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях	2				Дискуссия
М-4	Фундаментальные аспекты современной системы подготовки спортсмена					
	Тема 4. Теория спортивных соревнований	2				Дискуссия
	Тема 5. Теория спортивной подготовки	2	2			Дискуссия, опрос
	Тема 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки	4	2			Дискуссия, опрос
	Тема 7. Средства и методы спортивной подготовки	4	2	2		Дискуссия, опрос, конспект (УСР № 1)
М-К₁	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»					Опрос

1	2	3	4	5	6	7
Содержательный модуль 2 (СМ-2) Основы спортивной подготовки		42	6	2	4	
М-5	Виды спортивной подготовки					
	Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	4			2	Дискуссия, контрольная работа (УСР № 3)
	Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	4			2	Дискуссия, контрольная работа (УСР № 4)
	Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 14. Техническая подготовка спортсмена	4	1	2		Дискуссия, опрос, конспект (УСР № 2)
	Тема 15. Тактическая подготовка спортсмена	2	1			Дискуссия, опрос
	Тема 16. Психологическая подготовка спортсмена	2				Дискуссия
М-6	Периодизация спортивной подготовки					
	Тема 17. Общая характеристика структуры спортивной подготовки	2	2			Дискуссия, опрос
	Тема 18. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2				Дискуссия
	Тема 19. Построение микроциклов в спортивной подготовке	2				Дискуссия
	Тема 20. Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2				Дискуссия

1	2	3	4	5	6	7
	Тема 21. Построение макроциклов в спортивной подготовке	4				Дискуссия
	Тема 22. Многолетняя подготовка спортсмена	2				Дискуссия
М-7	Отбор и контроль в спорте					
	Тема 23. Отбор и ориентация в спорте	2	1			Дискуссия, опрос
	Тема 24. Контроль в спортивной подготовке	2	1			Дискуссия, опрос
М-К₂	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Основы спортивной подготовки»					Опрос
	Итого	60	12	4	4	

* Учебно-методическая карта составлена в соответствии с рабочим планом-графиком образовательного процесса на учебный год.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*
(заочная форма получения образования)

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество аудиторных часов		Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ					
Содержательный модуль 1 (СМ-1) Фундаментальные аспекты теории спорта		6		20	
М-1	Введение в теорию спорта				
	Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта	1		1	Дискуссия
М-2	Методологические аспекты теории спорта				
	Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта	1		1	Дискуссия
М-3	Социокультурные аспекты теории спорта				
	Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях			2	
М-4	Фундаментальные аспекты современной системы подготовки спортсмена				
	Тема 4. Теория спортивных соревнований	1		1	Дискуссия
	Тема 5. Теория спортивной подготовки	1		3	Дискуссия
	Тема 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки	1		5	Дискуссия
	Тема 7. Средства и методы спортивной подготовки	1		7	Дискуссия
М-К1	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»				Контрольная работа

1	2	3	4	5	6
Содержательный модуль 2 (СМ-2) Основы спортивной подготовки		6	8	40	
М-5	Виды спортивной подготовки				
	Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена			2	
	Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена		1	5	Опрос
	Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена		1	1	Опрос
	Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена		1	5	Опрос
	Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена		1	1	Опрос
	Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена		1	1	Опрос
	Тема 14. Техническая подготовка спортсмена	1		6	Дискуссия
	Тема 15. Тактическая подготовка спортсмена	1		2	Дискуссия
	Тема 16. Психологическая подготовка спортсмена		1	1	Опрос
М-6	Периодизация спортивной подготовки				
	Тема 17. Общая характеристика структуры спортивной подготовки			4	
	Тема 18. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке		0,5	1,5	Опрос
	Тема 19. Построение микроциклов в спортивной подготовке		0,5	1,5	Опрос
	Тема 20. Построение мезоциклов в спортивной подготовке		0,5	1,5	Опрос
	Тема 21. Построение макроциклов в спортивной подготовке		0,5	3,5	Опрос
	Тема 22. Многолетняя подготовка спортсмена			2	

1	2	3	4	5	6
М-7	Отбор и контроль в спорте				
	Тема 23. Отбор и ориентация в спорте	2		1	Дискуссия
	Тема 24. Контроль в спортивной подготовке	2		1	Дискуссия
М-К₂	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Основы спортивной подготовки»				Устный опрос
	Итого	12	8	60	

* Учебно-методическая карта составлена в соответствии с рабочим планом-графиком образовательного процесса на учебный год.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, которые отличаются степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя;

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

При освоении учебной дисциплины «Теория спорта» время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться студентами на проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение; выполнение исследовательских и творческих заданий; подготовку сообщений, тематических докладов, рефератов, презентаций; выполнение практических заданий; конспектирование учебной литературы; составление обзора научной литературы по заданной теме.

ПЕРЕЧНИ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

УСР № 1. Тема: «Средства и методы спортивной подготовки» (конспект)

Изучить, выделить основные положения и законспектировать материал «Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей» (В.Н. Платонов, 2004) [12], который представлен на сайте www.sportedu.by, на странице кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, в разделе «Управляемая самостоятельная работа», подразделе – «по учебной дисциплине “Теория спорта” для студентов 4 курса дневной формы получения образования».

УСР № 2. Тема: «Техническая подготовка спортсмена» (конспект)

Проанализировать и законспектировать таблицу «Эффективность обучения на различных этапах технической подготовки спортсмена» (Schnabel, 1994) [12], которая представлена на сайте www.sportedu.by, на странице кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, в разделе «Управляемая самостоятельная работа», подразделе – «по учебной

дисциплине «Теория спорта» для студентов 4 курса дневной формы получения образования».

УСР № 3. Тема: «Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена» (контрольная работа)

1. Определение понятия «силовые способности». Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

2. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

3. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.

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

5. Контроль уровня развития собственно-силовых способностей спортсмена (требования к тестам, примеры тестов, способы измерения).

6. Основы методики направленного развития собственно-силовых способностей в спорте на примере конкретного вида спорта.

7. Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена (требования к тестам, примеры тестов, способы измерения).

8. Основы методики направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена на примере конкретного вида спорта.

9. Основы методики направленного развития силовой выносливости на примере конкретного вида спорта.

10. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.

11. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.

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

13. Метод максимальных усилий и область его применения в спортивной подготовке.

14. Метод повторных усилий «до отказа» и область его применения в спортивной подготовке.

15. Метод изометрических усилий и область его применения в спортивной подготовке.

16. Метод динамических усилий и область его применения в спортивной подготовке.

17. Ударный метод и область его применения в спортивной подготовке.

18. Изакинетический метод и область его применения в спортивной подготовке.

19. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

УСР № 4. Тема: «Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена» (контрольная работа)

1. Определение понятий «выносливость», «утомление». Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

2. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.

3. Виды выносливости: общая и специальная; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная; динамическая и статическая; аэробная и анаэробная выносливость (другие классификации).

4. Контроль уровня развития общей выносливости спортсмена (требования к тестам, примеры тестов).

5. Контроль уровня развития специальной выносливости спортсмена (требования к тестам, примеры тестов).

6. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости.

7. Основные характеристики (мощность, емкость, скорость развертывания) креатинфосфокиназного, гликолитического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы.

8. Основы методики направленного развития выносливости.

9. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации.

10. Методы направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации.

11. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.

12. Особенности использования метода круговой тренировки при направленном развитии выносливости спортсмена.

13. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии выносливости.

14. Особенности использования игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости.

15. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.

16. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Управляемая самостоятельная работа предполагает изучение студентами определенных тем учебной программы самостоятельно под методическим руководством и опосредованным контролем преподавателя.

УСР № 1 и № 2 (конспект)

Управляемая самостоятельная работа студентов по темам УСР № 1 и № 2 выполняется в форме конспекта. Материал для конспектирования представлен на сайте www.sportedu.by, на странице кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, в разделе «Управляемая самостоятельная работа», подразделе – «по учебной дисциплине “Теория спорта” для студентов 4 курса дневной формы получения образования».

Конспекты материалов по УСР № 1 и № 2 оформляются следующим образом:

- конспект выполняется в рукописном виде в тетради с конспектами лекций по учебной дисциплине «Теория спорта»;
- в заголовке конспекта указывается номер УСР по учебной дисциплине «Теория спорта», тема УСР;
- указывается ФИО студента, группа, факультет.

УСР № 3 и № 4 (контрольная работа)

Контроль управляемой самостоятельной работы студентов по темам УСР № 3 и № 4 осуществляется в форме контрольной работы и проводится на семинарском занятии в письменной форме.

При подготовке к контрольной работе необходимо самостоятельно изучить тему, используя рекомендуемую литературу.

Получив вопрос контрольной работы по УСР, студент оформляет ее следующим образом:

- пишет на листе ответа в заголовке: «Контрольная работа по УСР № 3 по учебной дисциплине “Теория спорта”»;
- указывает ФИО, группу, факультет;
- внимательно читает полученный вопрос и записывает его в свой лист ответа;
- записывает ответ на полученный вопрос в свой лист ответа;
- по завершении времени, отведенного для контрольной работы, студент ставит дату и подпись в своем листе ответа и сдает его преподавателю.

Студенты, не выполнившие контрольную работу в установленные сроки, могут выполнить ее в дополнительно отведенное для этого время в соответствии с расписанием кафедры теории и методики физического воспитания и спорта. Студенты, не выполнившие все задания УСР, к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта» не допускаются.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Технологии обучения в рамках учебной дисциплины «Теория спорта» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода в преподавании учебной дисциплины, наиболее эффективными являются предметно- и личностно ориентированные технологии. Кроме того, в образовательном процессе могут быть использованы коммуникативные и игровые технологии.

В качестве активных методов формирования профессиональных знаний и умений используются анализ реальных ситуаций из деятельности специалиста в сфере спорта, решение профессиональных ситуационных задач, дискуссия, мозговой штурм, деловая игра, конференция, круглый стол, индивидуальные и групповые проектные задания и другие методы.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебными планами направлений специальностей в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория спорта» рекомендован экзамен. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждении высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине «Теория спорта» и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная (дискуссия, собеседования, доклады на семинарских занятиях, устные опросы и др.).
2. Письменная (тесты, письменные опросы, контрольные работы, рефераты и др.).
3. Устно-письменная (рефераты с их устной защитой и др.).
4. Техническая (электронные тесты и др.).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»
по 10-балльной шкале**

10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – глубокие и полные знания по всем модулям учебной программы, а также по важнейшим смежным вопросам учебных дисциплин «Физиология спорта», «Биохимия», «Педагогика», «Анатомия», «Биомеханика», «Спортивная метрология» связанным с научным и методическим обоснованием содержания учебной дисциплины «Теория спорта»; – точное использование научной терминологии, стилистически 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, умение аргументировать личное мнение по обсуждаемым вопросам учебной дисциплины «Теория спорта»; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и умение давать им профессиональную оценку; – творческая самостоятельная работа на семинарских занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень качества исполнения теоретических и практических заданий; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
9 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные и четкие знания по всем темам лекций и семинарских занятий учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – свободное владение инструментарием учебной дисциплины «Теория спорта»; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – высокий уровень компетентности при ответе и выполнении полученных знаний; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им критическую оценку; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; – самостоятельная работа на семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях. Высокое качество исполнения теоретических и практических заданий; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
8 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные и полные знания материала лекций и семинарских занятий в объеме учебной программы по учебной

	<p>дисциплине «Теория спорта»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уверенное владение понятийным аппаратом, умение логически правильно построить ответы на вопросы материала лекций и семинарских занятий; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – активная самостоятельная работа на семинарских занятиях; – высокий уровень знаний при ответах и выполнении задания; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – глубокие и полные знания материала лекций и семинарских занятий в объеме учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой учебной дисциплины и давать им критическую оценку; – самостоятельная работа на семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, хороший уровень качества исполнения теоретических и практических заданий; – хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные знания материала лекций и семинарских занятий в объеме учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – умение правильно построить изложение ответов на вопросы; – достаточно уверенное владение понятийным аппаратом изучаемой учебной дисциплины; – владение общими представлениями о базовых теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой учебной дисциплины и давать им сравнительную оценку; – активная самостоятельная работа на семинарских занятиях; – хороший уровень качества исполнения заданий; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания материала лекций и семинарских занятий в объеме учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – использование понятийного аппарата изучаемой учебной дисциплины, в целом логически правильное построение ответа на вопросы, умение делать выводы; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – самостоятельная работа на групповых занятиях, участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень качества исполнения заданий; – положительные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний

<p>4 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> – достаточный объем знаний в рамках учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – умение использовать основные научные термины, логическое изложение ответов на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – выполнение указаний и рекомендаций преподавателя на групповых занятиях; – допустимый уровень качества исполнения задания; – приемлемые результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
<p>3 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полный объем знаний в рамках учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – неточное использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; – отсутствие представлений об основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой учебной дисциплины; – пассивность на семинарских занятиях, низкий уровень компетентности при исполнении заданий; – низкие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
<p>2 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта»; – поверхностное знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой по учебной дисциплине «Теория спорта»; – неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок; – пассивность на семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий; – отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний
<p>1 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие знаний о содержании учебной дисциплины «Теория спорта» или отказ от ответа; – отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний; – использование книг, конспектов, электронных записных книжек, компьютеров, телефонов, радиопередающих устройств и любых других средств приема, передачи и хранения информации на любом носителе (за исключением учебной программы по учебной дисциплине «Теория спорта») при подготовке к ответу или в ходе ответа на вопросы экзаменационного билета (вопросы экзаменатора); – использование помощи других лиц при подготовке ответа на вопросы экзаменационного билета

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**ОСНОВНАЯ**

1. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 261 с.
2. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 60 с.
3. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2013. – 59 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 1 – 131 с. ; Ч. 2 – 180 с. ; Ч. 3 – 240 с.
5. Красников, А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 304 с.
11. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

14. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на примере скоростно-силовых видов) / В. Г. Алабин. – Минск : Высшая школа, 1981. – 207 с.

15. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
16. Анатомия человека : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1. Остеология, артросиндесмология и миология / Г. М. Броневичкая, Л. А. Лойко. – Минск : ИВЦ Минфина, 2015. – 376 с.
17. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1986. – 160 с.
18. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 144 с.
19. Бубе, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 237 с.
20. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
21. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32 с.
22. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 214 с.
23. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
24. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
25. Войнар, Ю. Методология программирования спортивной тренировки : моногр. / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко. – Минск : АФВиС, 2000. – 202 с.
26. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
27. Волков, И. П. Основы теории и методики спортивной тренировки : пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / И. П. Волков. – Минск : Тесей, 2011. – 168 с.
28. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
29. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным движениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
30. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
31. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
32. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

33. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В. П. Губа. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 208 с.
34. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов : монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 146 с.
35. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
36. Иванченко, Е. И. Спортивная одаренность и ее диагностика / Е. И. Иванченко. – Минск, БГУФК, 2009. – 87 с.
37. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
38. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 540 с.
39. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровья, 1977. – 184 с.
40. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. – Минск : Белорусская олимпийская академия, 2005. – 240 с.
41. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физ. культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 160 с.
42. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 1972. – 120 с.
43. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : монография / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.
44. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев : Здоровья, 1986. – 216 с.
45. Малиновский, С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
46. Михеев, А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте : монография / А. А. Михеев. – М. : Советский спорт, 2011. – 615 с.
47. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.
48. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н. Н. Никитушкина, П. А. Водяникова. – М. : Советский спорт, 2012. – 200 с.
49. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
50. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
51. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

52. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
53. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
54. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1984. – 240 с.
55. Попов, В. П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации / В. П. Попов. – М. : ДОСААФ, 1982. – 158 с.
56. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
57. Ступень, М. П. Скоростно-силовая подготовка в спорте : учеб.-метод. пособие / М. П. Ступень. – Минск : АФВиС, 1994. – 25 с.
58. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.
59. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
60. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) / под ред. Д. Харре. – М. : Физкультура и спорт. 1971. – 326 с.
61. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
62. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 355 с.
63. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
64. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.
65. Эйдер, Е. Обучение движению : монография / Е. Эйдер, С. Д. Бойченко, В. В. Руденик. – Барановичи : Барановичская укрупненная типография, 2003. – 291 с.
66. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»
С ДРУГИМИ УЧЕБНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ**

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)
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физического воспитания и спорта		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14
Физиология спорта	Физиологии и биохимии		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14
Биохимия	Физиологии и биохимии		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14
Педагогика	Педагогики		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14
Анатомия	Анатомии		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14
Биомеханика	Биомеханики		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14
Спортивная метрология	Биомеханики		Учебная программа УВО рекомендована к утверждению кафедрой, протокол от 17.03.2016 № 14