

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

УТВЕРЖДЕНА
ректором университета
С.Б.Репкиным
15 июля 2024 г.
Регистрационный № УД-344/уч.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»**

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
БГУФК
2024

УДК 796.011.2/3(073)
ББК 75.1я73
У91

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-88 01 02-2021, ОСВО 1-88 01 03-2021, ОСВО 1-88 02 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021 и учебных планов учреждения высшего образования по направлениям специальностей: 1-88 01 01-01, 1-88 01 01-02, 1-88 01 02-01, 1-88 01 02-02, 1-88 01 03-01, 1-88 01 03-02, 1-88 02 01-01, 1-88 02 01-02, 1-88 02 01-03, 1-88 02 01-04, 1-89 02 01-01, 1-89 02 01-02, утвержденных ректором университета 07.06.2021.

СОСТАВИТЕЛИ:

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

В.А. Коледа, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

П.М. Прилуцкий, доцент кафедры 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:

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

С.Г. Ковель, заведующий кафедрой спорта Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.03.2024 № 12);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.04.2024 № 9);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2024 № 6)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
Тематический план.....	8
Содержание учебного материала.	
Содержательный модуль 1 (СМ-1). Фундаментальные аспекты теории спорта.....	10
М-1. Методологические и социокультурные аспекты теории спорта	10
Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта.....	10
Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта	10
Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях.....	11
М-2. Фундаментальные аспекты современной системы подготовки спортсмена.....	11
Тема 4. Теория спортивных соревнований	11
Тема 5. Теория спортивной подготовки.....	11
Тема 6. Закономерности и специфические принципы спортивной подготовки	12
Тема 7. Интегративная характеристика средств и методов спортивной подготовки.....	12
Содержательный модуль 2 (СМ-2). Основы спортивной подготовки	14
М-3. Виды спортивной подготовки	14
Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена	14
Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	14
Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	15
Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	15
Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	16
Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	17
Тема 14. Техническая подготовка спортсмена.....	17
Тема 15. Тактическая подготовка спортсмена	18
Тема 16. Психологическая подготовка спортсмена.....	18
М-4. Периодизация спортивной подготовки.....	19
Тема 17. Общая характеристика структуры спортивной подготовки	19
Тема 18. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке.....	19

Тема 19. Построение микроциклов в спортивной подготовке	20
Тема 20. Построение мезоциклов в спортивной подготовке	20
Тема 21. Построение макроциклов в спортивной подготовке	20
Тема 22. Многолетняя подготовка спортсмена.....	21
М-5. Отбор и контроль в спорте	22
Тема 23. Отбор и ориентация в спорте	22
Тема 24. Контроль в спортивной подготовке.....	22
Информационно-методическая часть	23
Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности	36
Список рекомендуемой литературы.....	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория спорта» модуля «Общепрофессиональные дисциплины» разработана для студентов, 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)», с учетом требований образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-88 01 02-2021, ОСВО 1-88 01 03-2021, ОСВО 1-88 02 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, учебных планов по направлениям вышеуказанных специальностей, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 27.05.2019 и документов, регламентирующих реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает основополагающее место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в сфере 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», «Психология физической культуры и спорта» «Анатомия», «Биомеханика», «Спортивная метрология» и др.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения учебной дисциплины:

формирование базовой профессиональной компетенции и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы теории спорта;
- изучить основы теории соревновательной деятельности, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора;
- сформировать систему знаний о принципах, средствах и методах спортивной подготовки, о содержании физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена;
- изучить основы методик направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- освоить теоретико-методические подходы к построению спортивной подготовки;
- приобрести умения принимать самостоятельные решения при выборе средств и методов спортивной подготовки, при нормировании нагрузки с учетом специфики контингента.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория спорта» формируется **базовая профессиональная компетенция**: 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 студент должен **знать**:

- основные понятия, характеризующие предметную область теории спорта;
- социальные функции и тенденции развития спорта;
- методы научного 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;
- методики направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- структуру и закономерности построения спортивной подготовки;
- критерии спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки;
- контроль в спорте;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- анализировать и применять знания о закономерностях и принципах спортивной подготовки в профессиональной деятельности;
- принимать самостоятельные решения при выборе средств и методов спортивной подготовки;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку в зависимости от ее направленности;
- осуществлять направленное развитие двигательных способностей и обучение технике двигательных действий;
- осуществлять контроль подготовленности спортсмена;
- планировать спортивную подготовку;

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.

Общее количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины, – 120. Формы получения высшего образования: дневная, заочная.

Распределение аудиторного времени, в том числе для образовательной программы, интегрированной со средним специальным образованием.

Распределение аудиторного времени (80 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 64 часа, семинарские занятия – 16 часов (4-й курс). Форма промежуточной аттестации студентов: экзамен (7-й семестр).

Распределение аудиторного времени (20 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 12 часов, семинарские занятия – 8 часов (5-й курс). Форма промежуточной аттестации студентов: экзамен (10-й семестр). По учебной дисциплине предусмотрено выполнение контрольной работы (10-й семестр).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ модуля	Название модуля, темы	Количество аудиторных часов		
		Всего	Из них	
1	2	3	4	5
Содержательный модуль 1 (СМ-1) Фундаментальные аспекты теории спорта				
M-1	Методологические и социокультурные аспекты теории спорта	6	6	
	Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта	2	2	
	Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта	2	2	
	Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях	2	2	
M-2	Фундаментальные аспекты современной системы подготовки спортсмена	20	14	6
	Тема 4. Теория спортивных соревнований	2	2	
	Тема 5. Теория спортивной подготовки	4	2	2
	Тема 6. Закономерности и специфические принципы спортивной подготовки	6	4	2
	Тема 7. Интегративная характеристика средств и методов спортивной подготовки	8	6	2
M-К1	Контроль успеваемости по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»			
Содержательный модуль 2 (СМ-2) Основы спортивной подготовки				
M-3	Виды спортивной подготовки	32	26	6
	Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена	2	2	
	Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	6	4	2
	Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	2	2	
	Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	6	4	2

1	2	3	4	5
	Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2	2	
	Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2	2	
	Тема 14. Техническая подготовка спортсмена	7	6	1
	Тема 15. Тактическая подготовка спортсмена	3	2	1
	Тема 16. Психологическая подготовка спортсмена	2	2	
М-4	Периодизация спортивной подготовки	16	14	2
	Тема 17. Общая характеристика структуры спортивной подготовки	4	2	2
	Тема 18. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2	2	
	Тема 19. Построение микроциклов в спортивной подготовке	2	2	
	Тема 20. Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2	2	
	Тема 21. Построение макроциклов в спортивной подготовке	4	4	
	Тема 22. Многолетняя подготовка спортсмена	2	2	
М-5	Отбор и контроль в спорте	6	4	2
	Тема 23. Отбор и ориентация в спорте	3	2	1
	Тема 24. Контроль в спортивной подготовке	3	2	1
М-К₂	Контроль успеваемости по СМ-2 «Основы спортивной подготовки»			
Итого		80	64	16

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1) ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА

М-1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА

Тема 1. ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ СПОРТА

Теория спорта как общепрофилирующая дисциплина системы специального профессионального образования. Теория спорта как учебная дисциплина. Структура учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория спорта». Связь теории спорта с другими учебными дисциплинами.

Общая характеристика научной теории. Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Дифференциация и интеграция в развитии теории спорта. Философско-методологические, организационно-управленческие, биологические, гуманитарные, спортивно-медицинские, спортивно-гигиенические и метрологические аспекты теории спорта. Структура теории спорта как научной дисциплины. Проблематика и содержание основных разделов теории спорта: теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора.

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

Тема 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ СПОРТА

Общая характеристика научной методологии и методов познания. Уровни методологического знания: философский, общенациональный, конкретно-научный, технологический. Научные законы как основа теоретического знания. Состав научной теории (понятия, аксиомы, логика, научные законы, принципы, правила соотнесения теоретических и реальных объектов) и ее структура. Структура научных методов познания. Общелогические (общенациональные) методы познания. Методы построения теоретического и эмпирического знания.

Методы научного исследования в теории спорта. Частные методики научного исследования в теории спорта: опрос, антропометрия, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок и др.

Логика построения теоретического исследования.

Тема 3. СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Социальные функции спорта и вариативность их проявления. Эталонная, эвристическая, воспитательная, оздоровительно-рекреативная, эстетическая (зрелищная), коммуникативная, экономическая функции спорта.

Профирирующие направления и разделы в социальной практике спорта. Общедоступный спорт и его модификации. Базовый (массовый) спорт. Резервный спорт. Спорт высших достижений и его модификации. Особенности и взаимосвязь направлений спортивного движения.

Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции в спорте высших достижений, активное использование достижений науки и техники, коммерциализация и политизация спорта, расширение календаря соревнований, изменения правил соревнований и судейства в различных видах спорта и др.). Факторы, влияющие на развитие спорта. Основные составляющие системы спортивной подготовки.

М-2. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тема 4. ТЕОРИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Изучение закономерностей формирования спортивных результатов как центральная проблема теории соревновательной деятельности.

Основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивное соревнование», «спортивное достижение», «соревновательная деятельность», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация» и др. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс смены соревновательных ситуаций. Общая схема спортивного соревнования. Основные положения теории спортивных соревнований. Критические и ординарные соревновательные ситуации.

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).

Тема 5. ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Связь закономерностей (объективно существующих связей между явлениями) и принципов (основополагающих идей, правил) спортивной подготовки. Основные закономерности спортивной подготовки: формирование адаптации к факторам тренировочного воздействия и становление различных сторон подготовленности, динамика работоспособности в течение дня и тренировочного занятия, утомление и восстановление при физических нагрузках, взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки и др.).

Специфические 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 и вариативности динамики нагрузок; принцип цикличности построения спортивной подготовки, принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; принцип единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внешнеподготовительными факторами; принцип взаимообусловленности эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

Тема 7. ИНТЕГРАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ 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. Нагрузка и отдых в системе спортивной подготовки. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

Модуль контроля (М-К1)

Контроль успеваемости по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»

Контроль осуществляется: в форме опроса (для дневной формы получения образования); в форме контрольной работы (для заочной формы получения образования).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2) ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

М-3. 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.

Основы теории двигательных способностей. Основные понятия и виды физической подготовки. Факторы, влияющие на содержание и организацию физической подготовки спортсмена. Структура физической подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта. Реализация принципов спортивной подготовки при направленном развитии двигательных способностей.

Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Силовая подготовка в спорте. Определение основных понятий. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях. Виды силовых способностей (самоценно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта. Возрастные особенности развития силовых способностей. Половой диморфизм в проявлении силовых способностей. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Естественнонаучные основы направленного развития силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте. Специфические и неспецифические (дополнительные) средства силовой подготовки спортсменов. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях в зависимости от решаемых задач и квалификации спортсмена.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов в силовой подготовке. Специфика направленного развития различных видов силовых способностей. Методы силовой подготовки и область их применения в спортивной подготовке: метод максимальных усилий, метод повторных усилий «до

отказа», метод изометрических усилий, метод динамических усилий, ударный (плиометрический) метод, изокинетический метод, электростимуляция и др.

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

Контроль уровня развития силовых способностей с учетом специфики вида спорта.

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

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

Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные. Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности (время двигательных реакций, скорость и частота движений). Возрастные особенности развития скоростных способностей. Требования к скоростным способностям в различных группах видов спорта. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.

Специфические и неспецифические средства и методы скоростной подготовки спортсменов. Основы методики сокращения времени простых и сложных двигательных реакций (реакций выбора и реакций на движущийся объект).

Основы современной методики повышения быстроты движений. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей в многолетнем процессе спортивной подготовки. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

Контроль уровня развития скоростных способностей с учетом специфики вида спорта.

Тема 11. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНА

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

Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и др. Возрастные особенности развития выносливости.

Половой диморфизм в проявлении выносливости. Требования к выносливости в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.

Физиологические и биохимические основы проявления выносливости.

Основные характеристики (мощность, емкость, скорость развертывания) креатинфосфокиназного, гликогенического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы. Изменения сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов под действием упражнений на выносливость.

Основы методики направленного развития выносливости. Специфические и неспецифические средства и методы направленного развития выносливости спортсменов. 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. Зависимость между ЧСС и уровнем лактата крови. Смещение лактатной кривой у спортсменов под действием тренировочной нагрузки на выносливость.

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. Методические приемы повышения уровня соревновательной выносливости.

Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида 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. Факторы, определяющие уровень развития координационных способностей спортсмена.

Специфические и неспецифические средства и методы направленного развития координационных способностей спортсменов различной квалификации. 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.

Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена с учетом специфики вида спорта.

Тема 13. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНА

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

Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Требования к гибкости в различных видах спорта.

Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений.

Специфические и неспецифические средства и методы направленного развития гибкости спортсмена.

Основные правила направленного развития гибкости спортсмена.

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

Нормирование нагрузок при направленном развитии гибкости в спорте. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Контроль уровня развития гибкости с учетом специфики вида спорта.

Тема 14. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Стороны и направления технической подготовки спортсмена. Общая и специальная 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. Характеристика результативности спортивной техники. Требования к технической подготовленности спортсмена в различных видах спорта.

Теоретические основы технической подготовки спортсмена. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке. Предпосылки успешного обучения двигательному действию в технической подготовке спортсмена.

Основные задачи специальной технической подготовки. Специфические и неспецифические средства и методы технической подготовки.

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. 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

Функция тактики в структуре двигательного действия. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Стороны и направления тактической подготовки спортсмена. Общая и специальная тактическая подготовка. Определение понятия «спортивная тактика». Стратегия и тактика в спорте. Тактический план и тактический замысел. Тактическое «мышление». Тактика в различных группах видов спорта. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая, командная и др.), их характеристика. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.

Задачи тактической подготовки. Теоретическое направление тактической подготовки. Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности. Современные средства тактической подготовки. Формирование тактического мышления.

Контроль тактической подготовленности спортсмена.

Тема 16. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Стороны и направления психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Особенности проявления психологической подготовленности в соревновательной деятельности. Факторы, определяющие психологическую напряженность соревновательной деятельности. Эффективность

деятельности спортсмена в критических соревновательных ситуациях. Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности.

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

Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на психологическое состояние спортсмена во время соревнований.

М-4. 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 (величина и направленность нагрузки, 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.

Задачи, особенности построения и содержания 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 (основные и

дополнительные занятия, занятия избирательной и комплексной направленности; занятия с большой, значительной, средней и малой нагрузкой; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные 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: втягивающие, 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. Деадаптация, реадаптация и переадаптация у спортсменов. 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. Вариативность построения макроциклов подготовки спортсмена в зависимости от особенностей вида спорта и календаря соревнований.

Подготовительный период макроцикла (цель, задачи, структура и 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 др. Различные подходы к содержанию переходного периода макроцикла.

Тема 22. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Научно-педагогические концепции построения многолетней подготовки спортсменов. Этапы многолетней подготовки, причины их выделения, продолжительность, возрастные границы. Научные основы построения многолетней подготовки в спорте. Факторы, влияющие на продолжительность и структуру многолетней подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. 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, задачи и особенности содержания этапов многолетней подготовки.

М-5. ОТБОР И КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Тема 23. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Значение спортивного отбора и его место в многолетней подготовке спортсмена. Критерии спортивного отбора. Наследуемость морфофункциональных признаков и двигательных способностей человека.

Закономерности спортивного отбора.

Критерии и подходы определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, морфогенетические маркеры, дерматоглифика и др.). Спортивные результаты как критерии спортивного отбора. Взаимосвязь спортивного отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора.

Оптимальный возраст начала занятий в различных видах спорта. Задачи, критерии и особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Тема 24. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контроль как компонент системы управления тренировочным процессом. Цель и объект контроля в спорте. Проблемы контроля в спорте высших достижений.

Виды педагогического контроля: этапный, текущий и оперативный; углубленный, избирательный и локальный. Педагогический, медико-биологический и социально-психологический контроль в спорте. Характеристика комплексного контроля в спорте. Единство контроля соревновательной деятельности, спортивной подготовки и состояния здоровья спортсмена.

Требования к показателям контроля. Выбор наиболее надежных и информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

Контроль физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Современные технологии контроля в спорте.

Модуль контроля (М-К₂)

Контроль успеваемости по СМ-2 «Основы спортивной подготовки»

Контроль осуществляется в форме опроса.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов и модульной системы оценки знаний разрабатываются или адаптируются в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения:

управляемая самостоятельная работа, предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

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) [15].

Вопросы для самоконтроля по УСР № 1

1. Что в спортивной подготовке понимают под термином «метод»?
2. Какие две группы методов применяют в процессе спортивной подготовки?
3. Охарактеризовать метод строго регламентированного упражнения.
4. Перечислить методы, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.
5. Охарактеризовать непрерывный метод тренировки.

6. Привести примеры использования физического упражнения непрерывным методом.
7. Какие задачи целесообразно решать непрерывным методом тренировки?
8. Охарактеризовать стандартный режим выполнения упражнения.
9. Охарактеризовать вариативный (переменный) режим выполнения упражнения.
10. Привести примеры выполнения физического упражнения методом непрерывного стандартного упражнения. Указать упражнение, дистанцию, распределение скорости по дистанции, задачи, решаемые данным методом.
11. Привести примеры выполнения физического упражнения методом непрерывного вариативного (переменного) упражнения. Указать упражнение, дистанцию, распределение скорости по дистанции, задачи, решаемые данным методом.
12. Привести пример круговой тренировки методом непрерывного упражнения.
13. Охарактеризовать интервальный метод тренировки.
14. Привести примеры использования физического упражнения интервальным методом.
15. Какие интервалы отдыха могут быть использованы при интервальном выполнении физического упражнения?
16. Охарактеризовать «жесткий», «напряженный» интервал отдыха.
17. Охарактеризовать «ординарный» интервал отдыха.
18. Охарактеризовать «суперкомпенсаторный» интервал отдыха.
19. Какие задачи целесообразно решать интервальным методом тренировки?
20. Привести примеры упражнений скоростной направленности, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
21. Привести примеры упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
22. Привести примеры упражнений на развитие координации, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
23. Привести примеры упражнений на развитие силовой выносливости, выполняемые стандартно-интервальным методом. Указать упражнение, объем, интенсивность нагрузки и интервалы отдыха.
24. Какие задачи целесообразно решать стандартным интервальным методом?
25. Какие задачи целесообразно решать вариативным интервальным методом?

26. Привести пример круговой тренировки методом интервального упражнения.
27. Охарактеризовать прогрессирующий вариант выполнения упражнения интервальным методом.
28. Охарактеризовать исходящий вариант выполнения упражнения интервальным методом.
29. Привести примеры сочетания прогрессирующего и исходящего режимов при выполнении упражнения интервальным методом.
30. Перечислить достоинства и недостатки игрового метода.
31. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках физической подготовки.
32. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках технической подготовки.
33. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках тактической подготовки.
34. Перечислить задачи, решаемые с использованием игрового метода в рамках психологической подготовки.
35. Охарактеризовать соревновательный метод.
36. Перечислить задачи, решаемые с использованием соревновательного метода.
37. Влияние соревновательного метода на физическое и психологическое состояние спортсмена по сравнению с другими методами тренировки.
38. Перечислить предпосылки для использования соревновательного метода в тренировочном процессе спортсмена.
39. Привести примеры использования соревновательного метода в усложненных условиях.
40. Привести примеры использования соревновательного метода в облегченных условиях.

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

Проанализировать и законспектировать таблицу «Эффективность обучения на различных этапах технической подготовки спортсмена» (Schnabel, 1994) [15].

Вопросы для самоконтроля по УСР № 2

1. Дать определение понятия «спортивная техника».
2. Двигательное умение и его характеристика.
3. Двигательный навык и его характеристика.
4. Перечислить этапы обучения двигательному действию.
5. Перечислить компоненты готовности обучаемого к эффективному освоению двигательного действия.

6. Цель обучения на этапе начального разучивания двигательного действия.

7. Цель обучения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

8. Цель обучения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

9. Стабильность и вариативность спортивной техники.

10. Решение двигательных задач на этапе начального разучивания двигательного действия (условия и результат выполнения упражнения).

11. Решение двигательных задач на этапе углубленного разучивания двигательного действия (условия и результат выполнения упражнения).

12. Решение двигательных задач на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия (условия и результат выполнения упражнения).

13. Характеристика качества движений на этапе начального разучивания двигательного действия.

14. Характеристика качества движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

15. Характеристика качества движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

16. Характеристика ощущений и восприятий движений, переработки информации на этапе начального разучивания двигательного действия.

17. Характеристика ощущений и восприятий движений, переработки информации на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

18. Характеристика ощущений и восприятий движений, переработки информации на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

19. Характеристика программирования и антиципации движений на этапе начального разучивания двигательного действия.

20. Характеристика программирования и антиципации движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

21. Характеристика программирования и антиципации движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

22. Представление о движениях на этапе начального разучивания двигательного действия.

23. Представление о движениях на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

24. Представление о движениях на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

25. Регулирование движений на этапе начального разучивания двигательного действия.

26. Регулирование движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

27. Регулирование движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

28. Автоматизированность движений на этапе начального разучивания двигательного действия.

29. Автоматизированность движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

30. Автоматизированность движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

31. Стабильность двигательного действия на этапе начального разучивания.

32. Стабильность двигательного действия на этапе углубленного разучивания.

33. Стабильность двигательного действия на этапе закрепления и совершенствования.

34. Скорость выполнения и амплитуда движений на этапе начального разучивания двигательного действия.

35. Скорость выполнения и амплитуда движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

36. Скорость выполнения и амплитуда движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

37. Качество техники движения в стандартных условиях его выполнения на этапе начального разучивания двигательного действия.

38. Качество техники движения в стандартных условиях его выполнения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

39. Качество техники движения в стандартных условиях его выполнения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

40. Качество техники движения в вариативных условиях его выполнения на этапе начального разучивания двигательного действия.

41. Качество техники движения в вариативных условиях его выполнения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.

42. Качество техники движения в вариативных условиях его выполнения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

43. Вариативность техники движений на этапе начального разучивания, углубленного разучивания и на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

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 силовой подготовке спортсмена.
14. Метод повторных усилий «до отказа» и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
15. Метод изометрических усилий и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
16. Метод динамических усилий и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
17. Ударный (плиометрический) метод и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
18. Изокинетический метод и область его применения в силовой подготовке спортсмена.
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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УСР

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-го 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.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ
К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ
для студентов 5-го курса заочной формы получения образования**

Контроль самостоятельной работы студентов 5-го курса заочной формы получения образования по учебной дисциплине «Теория спорта» осуществляется в форме контрольной работы по следующим темам:

Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта.

Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта.

Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях.

Тема 4. Теория спортивных соревнований.

Тема 5. Теория спортивной подготовки.

Тема 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки.

Тема 7. Интегративная характеристика средств и методов спортивной подготовки.

Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена.

Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена.

Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена.

Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена.

Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена.

Контрольная работа выполняется во время летней экзаменационной сессии. Она проводится на семинарском занятии в письменной форме по темам, которые были изучены на лекциях, семинарских занятиях, в процессе самостоятельной подготовки и самоконтроля.

Студенты, не выполнившие контрольную работу или получившие отметку «не зачтено», могут выполнить ее в дополнительное отведенное для этого времени в соответствии с расписанием кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

Студенты, не явившиеся для написания контрольной работы в сроки, установленные рабочим планом-графиком образовательного процесса, и студенты, получившие отметку «не зачтено», к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта» не допускаются.

Каждый студент группы получает индивидуальный вариант контрольной работы, в котором представлено 5 вопросов. На каждый вопрос имеется 5 вариантов ответов. В представленных вариантах ответов один или два являются правильными. Студенту необходимо выбрать только один вариант ответа, наиболее правильный по его мнению.

Для проведения контрольной работы отводится от 30 до 45 минут.

Контрольная работа оценивается положительно (отметка «зачтено»), если студент ответил правильно не менее чем на 4 из 5 вопросов.

Контрольная работа оценивается отрицательно (отметка «не зачтено»), если студент ответил правильно на 3 и менее вопросов.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В качестве активных методов, отвечающих цели и задачам учебной дисциплины «Теория спорта», для 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, другие методы.

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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
10 (десять) баллов, зачтено	<p>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, 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 семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
9 (девять) баллов, зачтено	<p>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 семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
8 (восемь) баллов, зачтено	<p>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;</p>

	умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на семинарских 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 семинарских 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 семинарских 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 семинарских 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 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 семинарских 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 семинарских 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

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 учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория спорта» используются следующие формы:

1. Устная (дискуссия, устный опрос и др.).
2. Письменная (письменный опрос, контрольная работа, конспект и др.).
3. Устно-письменная (экзамен).
4. Техническая (опрос с использованием электронных тестов).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2021. – 3 ч.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – М. : СПОРТ, 2020. – 339 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32 с.
5. Верхohanский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхohanский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 214 с.
6. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
8. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 196 с.
9. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие / А. А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 166 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
11. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
12. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
13. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

14. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
15. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 2 кн.
16. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.
17. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с.
18. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 422 с.
19. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.

Учебное издание

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»**

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)»

Составители:

Ступень Марина Петровна,
Коледа Виктор Антонович,
Прилуцкий Павел Михайлович,
и др.

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

Подписано в печать 20.12.2024. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,19. Уч.-изд. л. 1,83. Тираж 100 экз. Заказ 77.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.