

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
22.07.2019 № 121

Учебная программа факультативного занятия
«Введение в спортивно-педагогические профессии»
для учащихся X-XI классов
учреждений образования, реализующих образовательные программы
общего среднего образования

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Учебная программа факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии» предназначена для обучающихся на III ступени общего среднего образования. Освоение содержания учебной программы направлено на оказание помощи обучающимся в выборе будущей профессиональной деятельности, носит профориентационную направленность, знакомит обучающихся с особенностями спортивно-педагогических профессий.

2. Учебная программа факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии» рассчитана на 140 часов (по 70 часов в каждом классе, 2 часа в неделю).

3. Цель учебной программы – создание представления о специфике профессиональной деятельности и формирование мотивации для осознанного выбора спортивно-педагогических профессий.

4. Задачи:

формирование физической культуры личности, всестороннее удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в сфере физической культуры и спорта;

создание условий для профессиональной ориентации обучающихся, формирование интереса к спортивно-педагогическим профессиям;

ознакомление с требованиями к личностным и профессиональным качествам специалиста в сфере физической культуры и спорта.

5. Содержание учебной программы представлено четырьмя модулями:

модуль 1. «Основы истории физической культуры и спорта»;

модуль 2. «Основы педагогики и психологии физической культуры и спорта»;

модуль 3. «Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности человека»;

модуль 4. «Общие основы теории и методики физического воспитания и теории спорта».

Содержание каждого модуля учитывает междисциплинарные и межпредметные связи.

В X классе предполагается освоение содержания модуля 1 (35 часов) и модуля 2 (35 часов); в XI классе – освоение модуля 3 (35 часов) и модуля 4 (35 часов).

Изучение содержания модуля «Основы истории физической культуры и спорта» направлено на: формирование у обучающихся социально-личностных компетенций, обеспечивающих понимание роли и места физической культуры и спорта в процессе развития отдельной личности и общества в целом; раскрытие специфики возникновения и

развития спорта на различных исторических этапах. Усвоенная система теоретических знаний должна стать базой, на основе которой обучающийся сможет определять значение достижений отечественной физической культуры и спорта на мировой арене.

Содержание модуля «Основы педагогики и психологии физической культуры и спорта» включает темы, которые помогают получить общее представление о педагогике и психологии в сфере физической культуры и спорта, духовно-нравственных ценностях, проявлениях функциональной асимметрии и когнитивных процессов при занятиях физической культурой и спортом, а также глубже изучить особенности собственной личности в процессе развивающих игр и упражнений. Материал модуля ориентирован на понимание закономерностей проявления личности в процессе занятий физической культурой и спортом и формирование у обучающихся мотивации к выбору спортивно-педагогических профессий.

Актуальность изучения модуля «Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности человека» обусловлена важностью формирования у обучающихся современных знаний о строении и функциях организма человека в процессе выполнения физических нагрузок. Анатомические и физиологические знания становятся значимыми и представляют интерес для обучающихся, когда прослеживаются закономерности процессов жизнедеятельности систем организма под влиянием занятий физической культурой и спортом и их взаимосвязь с факторами внешней среды.

Реализация содержания модуля будет способствовать формированию физической культуры личности, основанной на осознанном отношении обучающихся к закономерностям развития организма человека, и становлению оптимального физического и функционального состояния. Содержание модуля направлено на повышение уровня теоретической подготовленности в области биологических наук, что поможет обучающимся при освоении знаний, умений и навыков, необходимых в спорте, повседневной жизни (особенно в процессе оздоровления) и в полной мере будет способствовать введению в спортивно-педагогические профессии.

Содержание модуля «Общие основы теории и методики физического воспитания и теории спорта» направлено на формирование представлений у обучающихся о специфике профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. В процессе освоения содержания модуля обучающиеся получают представление об основных понятиях теории и методики физического воспитания и теории спорта; о целях, задачах, содержании, средствах, методах физического воспитания и спортивной подготовки; об основах обучения двигательным действиям и направленному развитию двигательных способностей; о структуре и

содержании занятий физическими упражнениями; о педагогическом контроле и самоконтроле состояния и подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

Выполнение обучающимися практических заданий модуля позволит: моделировать фрагменты профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; осмыслить, систематизировать и закрепить изученный материал; развивать аналитические и творческие способности; формировать устойчивый интерес и мотивацию к будущей профессии. Практико-ориентированные задания предполагают: подбор физических упражнений различной направленности для решения задач физического воспитания и спортивной подготовки; педагогические наблюдения, анализ, проведение фрагментов занятия физическими упражнениями, организацию и проведение подвижных игр, эстафет, участие в проведении тестирования и оценке подготовленности обучающихся, участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий, заполнение дневника самоконтроля.

6. При проведении факультативных занятий рекомендуется использовать активные и интерактивные методы обучения; эвристические и творческие задания; дискуссии и диспуты; метод проектов; психологические игры, психологический тренинг; тестирование; подготовка эссе, стенгазет, видеоряда.

При проведении занятий по основам психологических знаний желательно включать в самостоятельную работу творческие задания с учетом интересов обучающихся и актуальных событий спортивной жизни в мире.

7. В результате освоения учебной программы факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии» обучающиеся должны:

- 7.1. иметь представление о:
 - возникновении и развитии физической культуры и спорта;
 - целях, задачах, функциях и тенденциях развития физической культуры и спорта в современном обществе;
 - значении основных событий олимпийского движения;
 - педагогике и психологии в физическом воспитании и спорте;
 - духовно-нравственном воспитании в сфере физической культуры и спорта;
 - роли спортивного педагога в подготовке спортсменов;
 - закономерностях функционирования организма под влиянием занятий физической культурой и спортом;
 - целях, задачах и содержании физического воспитания и спортивной подготовки;

о тактической и психологической подготовке в спорте, спортивном отборе и ориентации;

об основах обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей;

7.2. знать:

основные итоги выступлений белорусских спортсменов на Олимпийских играх;

основные этапы истории физической культуры и спорта;

цели, задачи и мотивы занятий физической культурой и спортом;

закономерности проявления личности в процессе занятий физической культурой и спортом;

проявления когнитивной сферы спортсменов;

особенности протекания физиологических и биохимических процессов при мышечной деятельности;

методы оценки функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом;

сущность основных понятий теории методики физического воспитания и теории спорта;

средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки;

структуру и содержание занятий физическими упражнениями;

тесты для оценки уровня развития двигательных способностей в физическом воспитании и спорте и требования к их выполнению;

7.3. уметь:

осуществлять поиск информации об основных исторических и современных событиях международного спортивного движения;

оценивать достижения спортсменов Республики Беларусь на значимых международных спортивных соревнованиях;

осуществлять рефлексивный анализ своих переживаний и мотивов в повседневной жизни и в процессе занятий физической культурой и спортом;

уметь определять особенности внимания, памяти, мышления, психических и психомоторных качеств спортсмена;

организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, планировать распорядок дня;

оценивать негативные последствия использования допингов;

оценивать функциональное состояние организма в покое и под влиянием физической нагрузки;

определять направленность физических упражнений;

моделировать фрагменты занятий физическими упражнениями;

выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности;

использовать освоенные знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Кроме того, важными ожидаемыми результатами освоения содержания факультативных занятий является сформированность устойчивого интереса к спортивно-педагогической профессии, положительной мотивации и осознанной позитивной установке на ее выбор.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

X класс (70 часов)

Модуль 1. ОСНОВЫ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (35 часов)

Тема 1. Историческая периодизация развития физической культуры и спорта (3 часа)

Определение понятий: «историческая периодизация», «физическая культура», «спорт». Функции физической культуры и спорта. Основные этапы истории физической культуры и спорта.

Материальные, социальные и духовные ценности физической культуры и спорта.

Тема 2. Физическая культура и спорт в Древнем мире (3 часа)

Физические упражнения и игры в первобытном обществе. Зарождение спорта в странах Древнего Востока (Египет, Китай, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия). Формирование основ оздоровительной физической культуры. Использование лечебного массажа и оздоровительной гимнастики.

Олимпийские праздники и другие гимнастические агоны в Древней Греции. Спартанская и афинская системы воспитания.

Физическая культура Древнего Рима. Состязания, развлечения и забавы в Риме.

Тема 3. Физическая культура и спорт в Средние века (3 часа)

Физическая культура и спорт крестьян и горожан. Военно-физическая подготовка феодальной знати. Рыцарская система военно-физического воспитания. Рыцарские турниры.

Отношение церкви в средние века к занятиям физической культурой представителей различных сословий.

Тема 4. Физическая культура и спорт в Новое время (4 часа)

Развитие научно-педагогических основ физического воспитания и спорта.

Возникновение и развитие национальных гимнастических систем в конце XVIII века.

Возникновение и распространение турненского движения в Германии. Немецкая система гимнастики. Гимнастическое движение в скандинавских странах и содержание шведской системы гимнастики. Французская гимнастическая система. Сокольское движение в Чехии. Индивидуальные системы гимнастики. Спортивно-игровые системы (Англия, США). Спорт в армии и скаутских организациях.

Тема 5. Возникновение и развитие международного спортивного движения (4 часа)

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного движения. Олимпийское движение как составная часть международного спортивного движения. Вклад Пьера де Кубертена в возобновление современных Олимпийских игр. Первый международный атлетический конгресс 1894 года. Образование Международного олимпийского комитета.

Разработка и принятие Олимпийской хартии. Основные положения хартии. Понятие «Олимпийские игры». Особенности проведения первых Игр Олимпиад.

Тема 6. Физическая культура и спорт между Первой и Второй мировыми войнами (4 часа)

Развитие физической культуры и спорта между Первой и Второй мировыми войнами в европейских странах и США.

Физическое воспитание и спорт в государственных и частных школах, а также в высших учебных заведениях Европы и США. Создание единых государственных программ по физическому воспитанию для учебных заведений. Новые методы физического воспитания.

Особенности проведения Игр Олимпиад после Первой мировой войны. Символика олимпийского движения.

Деятельность Международного олимпийского комитета по организации зимних Олимпийских игр.

Тема 7. Физическая культура и спорт в БССР (1919–1941) (4 часа)

Создание Главного управления всеобщего военного обучения (Всевобуч). Создание Высшего совета физической культуры (ВСФК).

Развитие оздоровительной направленности физической культуры в БССР и западной Беларуси (1921–1939).

Организация и проведение Всебелорусских праздников физической культуры и спартакиад. Участие белорусских спортсменов в парадах на Красной площади в Москве. Создание спортивных обществ и открытие спортивных школ в БССР. Строительство и реконструкция спортивных сооружений.

Введение Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Создание комплекса по физической подготовке «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Формы организации физической культуры (звездные эстафеты, агитпробеги, спартакиады и праздники физической культуры).

Тема 8. Развитие физической культуры и спорта во 2-й половине XX – начале XXI вв. (4 часа)

Физическое воспитание в учебных заведениях. Самодеятельное спортивно-гимнастическое движение.

Возрождение Олимпийских игр после Второй мировой войны. Роль Международного олимпийского комитета в сохранении мира и укреплении дипломатических отношений между странами. Первое участие сборной СССР в Играх Олимпиад. Итоги участия белорусских спортсменов в составе сборной СССР.

Участие сборной СССР в зимних Олимпийских играх. Выступление белорусов в составе сборной СССР.

Проблемы в спорте высших достижений. Допинг как одна из проблем современного спорта.

Тема 9. Особенности развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на современном этапе (6 часов)

Организационные и структурные изменения в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь в конце XX века. Образование Национального олимпийского комитета Республики Беларусь и федераций по видам спорта. Участие белорусских спортсменов в Олимпийских играх. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте». Система управления физической культурой, спортом и туризмом в Республике Беларусь. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы, осуществляющие государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта.

Модуль 2. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (35 часов)

Тема 1. Введение в педагогику и психологию физической культуры и спорта (6 часов)

Понятие и развитие педагогической мысли. Педагогика физической культуры и спорта как отрасль педагогики. Примеры деятельности успешных тренеров из различных видов спорта.

Понятия о принципах обучения и педагогической технологии. Факторы, влияющие на развитие личности спортсмена и спортивного педагога. Обучение и воспитание в сфере физической культуры и спорта как педагогические процессы.

Психология физической культуры и спорта как наука. Практическое значение психологии физической культуры и спорта. Специфические факторы спортивной деятельности, влияющие на формирование личности спортсмена.

Тема 2. Духовно-нравственное образование личности в процессе занятий физической культурой и спортом (4 часа)

Понятие и содержание духовно-нравственного образования в сфере физической культуры и спорта. Значение духовно-нравственной составляющей в известных пословицах и поговорках. Сущность взаимосвязи физического и духовно-нравственного образования в развитии личности спортсмена, спортивного педагога.

Тема 3. Личностные и профессиональные качества спортивного педагога (4 часа)

Анализ деятельности спортивного педагога. Психолого-педагогические особенности взаимодействия участников учебно-тренировочного процесса.

Кризисные ситуации спортивной карьеры и методы их профилактики и разрешения. Контролируемые дебаты о формах и методах спортивной подготовки, мотивации спортсменов к продолжению занятий спортом.

Воспитательный и образовательный потенциал занятий физической культурой и спортом.

Деловая игра «Тренер чемпиона».

Тема 4. Личностные и профессиональные качества спортсмена (12 часов)

Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их учет в спортивной подготовке. Учет темперамента в процессе формирования индивидуального стиля деятельности. Диагностика типа темперамента спортсмена.

Характер как комплекс развиваемых качеств личности. Формы проявления характера человека в спортивной деятельности. Воля и волевые качества спортсмена. Формирование характера в процессе занятий физической культурой и спортом. Диагностика особенностей характера (волевых качеств) спортсмена.

Понятие и виды когнитивных процессов человека. Проявления когнитивных процессов в спортивной деятельности. Роль когнитивных процессов в обучении двигательным действиям. Значение когнитивных процессов для тактической подготовки спортсменов.

Диагностика особенностей внимания спортсмена. Диагностика особенностей памяти спортсмена. Диагностика особенностей мышления спортсмена. Диагностика психических и психомоторных качеств спортсмена. Диагностика особенностей воображения в подготовке спортсменов.

Понятие о функциональной асимметрии человека («правши» и «левши»). Роль особенностей функциональной асимметрии в спортивной деятельности. Виды функциональной асимметрии: сенсорная, моторная и психическая. Диагностика функциональной асимметрии у спортсменов. Игры и упражнения по развитию сенсомоторных процессов в спортивной деятельности.

Тема 5. Духовно-нравственная сфера личности спортсмена (4 часа)

Отражение мудрости поколений в пословицах и поговорках. Пословицы и поговорки как кодекс взаимоотношений людей. Толкование пословиц и поговорок в спорте. Метафорические тексты как диалог культур. Соотношение науки и религии в методике формирования духовно-нравственной сферы личности спортсмена. Наука и нравственность в спорте.

Тема 6. Конкуренция в спорте (4 часа)

Профилактика использования запрещенных препаратов как основа здоровой конкуренции в спорте. Психологические тренинги для развития ценностей и качеств личности. Контролируемые дебаты антидопинговой тематики. Психологические игры в рамках проекта «Молодежь играет честно!» для развития умения принимать этически-обоснованные решения.

Тема 7. «Профессия – спортивный педагог» (1 час)

Подготовка эссе, стенгазеты, видеоряда (фрагменты фото- и видеоматериалов) по теме «Профессия – спортивный педагог» и их презентация.

XI класс (70 часов)

МОДУЛЬ 3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (35 часов)

Тема 1. Значение знаний по анатомии и физиологии человека при организации спортивных занятий.

Формирование опорно-двигательного аппарата человека при занятиях физической культурой и спортом (8 часов)

Значение анатомии для профессиональной деятельности спортивно-педагогической направленности: для правильного построения учебных занятий по физической культуре; для решения вопросов отбора в спортивные секции; для предупреждения возникновения предпатологических и патологических изменений в организме человека; для совершенствования технической подготовки; для развития физических качеств. Важность анатомических знаний для правильной оценки физического развития занимающихся физической культурой и спортом.

Отделы и кости скелета человека, его функции. Отделы позвоночного столба. Строение грудной клетки. Отделы верхних и нижних конечностей. Рост костей в толщину и длину. Влияние физических упражнений на форму, строение, развитие, подвижность позвоночного столба, грудной клетки, верхних и нижних конечностей. Адаптационные изменения костной системы под влиянием статических и динамических физических нагрузок. Влияние различных видов спорта на формирование скелета.

Виды соединения костей (непрерывные, прерывные). Классификация суставов. Оси и движения в суставах. Влияние физических нагрузок на прочность и величину подвижности в суставах.

Строение мышцы как органа. Классификация мышц. Влияние физических упражнений на форму и работу мышц. Степень развития и изменения скелетных мышц под воздействием систематических физических нагрузок (характер мышечной деятельности, уровень тренированности организма).

Общие принципы движения звеньев тела при сокращении мышц: спины (трапецевидная, широчайшая); груди (большая грудная, передняя зубчатая); живота (прямая, наружная и внутренняя косые); пояса верхней конечности (дельтовидная); плеча (двуглавая, трехглавая); пояса нижней конечности (большая, средняя и малая ягодичные); бедра (четырёхглавая, портняжная, двуглавая); голени (трехглавая).

Характеристика правильной осанки. Значение правильной осанки для здоровья человека. Факторы, влияющие на осанку. Задачи и средства формирования правильной осанки. Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания.

Тема 2. Адаптационные изменения в системах внутренних органов в процессе занятий физической культурой и спортом (5 часов)

Локализация и функции органов пищеварения: ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, печень, поджелудочная железа. Влияние физических упражнений на строение и расположение внутренних органов.

Дыхательная система. Дыхательные пути, легкие, их строение и функции. Газообмен. Основные показатели, характеризующие функциональное состояние дыхательной системы в состоянии покоя и при выполнении физических нагрузок. Адаптационные изменения в дыхательной системе в процессе занятий спортом.

Сердечно-сосудистая система (далее – ССС). Сердце и магистральные кровеносные сосуды, их строение и функции. Круги кровообращения. Движение крови. Понятие о «спортивном сердце». Закономерности изменения показателей ССС при физических нагрузках различной продолжительности и интенсивности. Адаптационные изменения в ССС при занятиях физической культурой и спортом.

Органы мочеполовой системы. Механизм образования мочи. Адаптационные изменения мочевой системы под воздействием физических нагрузок. Влияние половых гормонов на формирование опорно-двигательного аппарата.

Тема 3. Внутренняя среда организма при мышечной деятельности (2 часа)

Внутренняя среда организма: кровь, тканевая жидкость, лимфа, их взаимосвязь. Понятие о системе крови. Плазма и форменные элементы крови, их строение и функции. Система крови, особенности изменения состава крови при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 4. Обмен веществ и превращение энергии в организме человека при мышечной деятельности. Регуляторы обмена веществ при мышечной деятельности (7 часов)

Химический состав организма человека и его возрастные особенности. Особенности химического состава организма человека при занятиях физической культурой и спортом. Обмен веществ и энергии в организме; ассимиляция и диссимиляция, соотношение данных процессов при различных функциональных состояниях организма и в процессе мышечной деятельности. Взаимосвязь обмена веществ с клеточными структурами. Функции белков, углеводов, липидов, нуклеиновых кислот, АТФ, воды, минеральных солей. Значение углеводного, белкового, липидного и водно-минерального обменов веществ для мышечной деятельности. Обмен веществ и превращение энергии в организме. Энергетический и пластический обмен. Понятие об аэробном и анаэробном окислении веществ, локализация этих процессов в клетках тканей. Влияние мышечной деятельности на интенсивность энергетического обмена. Классификация физических упражнений по основным зонам мощности.

Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Авитаминозы, гиповитаминозы. Ферменты как биологические катализаторы белковой природы. Механизм действия ферментов. Влияние мышечной деятельности на активность ферментов. Гормоны. Понятие о механизмах действия гормонов в регуляции обмена веществ. Влияние мышечной деятельности на секрецию гормонов.

Тема 5. Нервная система. Нервно-мышечная система при выполнении физических упражнений (5 часов)

Классификация нервной системы. Строение нервной клетки. Строение, локализация и функции отделов центральной нервной системы: головной и спинной мозг. Влияние физических нагрузок на развитие нервной системы у детей.

Строение и функции нервно-мышечной системы. Роль нервно-мышечной системы в процессе занятий физической культурой и спортом. Двигательные единицы их классификация. Композиция мышц. Сокращение и утомление мышц при выполнении физических упражнений.

Тема 6. Высшая нервная деятельность и спорт (2 часа)

Высшая нервная деятельность (далее – ВНД). Безусловные и условные рефлексы. Стадии формирования условного рефлекса (двигательного навыка). Сигнальные системы. Речь, сознание, мышление, сон, внимание и память. Значение ВНД в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 7. Органы чувств человека. Роль анализаторов при выполнении физических упражнений (2 часа)

Органы чувств человека. Анализаторы. Строение и функции органов зрения, слуха. Особенности функционирования органов чувств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 8. Основы здорового образа жизни человека (4 часа)

Культура отношения к собственному здоровью, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил в ходе повседневной жизни и при занятиях физической культурой и спортом. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Формирование навыков физического самосовершенствования.

Значение занятий спортом для формирования целостной, гармонично развитой, целеустремленной личности. Негативное влияние алкоголя, никотина, наркотиков, психотропных веществ на организм человека.

Модуль 4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТЕОРИИ СПОРТА (35 ЧАСОВ)

Тема 1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и теории спорта (2 часа)

Основные понятия теории и методики физического воспитания: «физическая культура», «физическая культура личности».

Физическая культура как органическая часть культуры общества и личности. Физическая культура личности и ее компоненты (потребность в занятиях физической культурой и спортом; необходимые знания, умения, навыки; активная физкультурная или спортивная деятельность, направленная на физическое и связанное с ней духовное совершенствование).

Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества. Основные понятия теории спорта: «спорт», «спортивное соревнование», «спортивный результат», «спортивная подготовка».

Физическое воспитание как неотъемлемая часть процесса воспитания.

Физическое воспитание как многолетний процесс. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Физическое воспитание учащихся и студентов. Направленное использование средств физической культуры людьми зрелого, пожилого и старческого возраста.

Значение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для развития физической культуры и

спорта, оздоровления и физического воспитания населения, формирования здорового образа жизни.

Тема 2. Общая характеристика спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях (2 часа)

Значение спорта как фактора воздействия на человека и человеческие отношения. Многообразие видов спорта. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений.

Цели, задачи и значение физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.

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

Тема 3. Средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки (6 часов)

Общая характеристика средств физического воспитания и спортивной подготовки. Физическое упражнение как основное специфическое средство воздействия на физическое состояние человека в процессе спортивной тренировки. Классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений как наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий для решения двигательной задачи. Основа, определяющее звено, детали техники физического упражнения.

Неспецифические средства физического воспитания и спортивной подготовки. Средства словесного, наглядного и психологического воздействия. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания и спортивной подготовки. Медико-биологические и материально-технические средства в спортивной подготовке.

Характеристика физической нагрузки и ее параметров. Воздействие физических упражнений на организм человека. Адаптация к физической нагрузке. Объем и интенсивность физической нагрузки, их параметры в отдельном упражнении.

Типы интервалов отдыха в зависимости от степени восстановления спортсмена. Отдых и его разновидности: активный и пассивный.

Общая характеристика методов физического воспитания и спортивной подготовки.

Специфические методы физического воспитания и спортивной подготовки: метод строго регламентированного упражнения и его разновидности, игровой и соревновательный методы.

Неспецифические методы физического воспитания и спортивной подготовки. Методы словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия. Методы обеспечения наглядности.

Тема 4. Основы обучения двигательным действиям (3 часа)

Двигательные умения и навыки. Предпосылки успешного обучения двигательному действию (физическая подготовленность, наличие двигательного опыта, психическая готовность к выполнению упражнения).

Структура процесса обучения двигательным действиям. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углубленного разучивания двигательного действия. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Цели и задачи этапов обучения. Основные причины ошибок при обучении технике физического упражнения.

Тема 5. Общая характеристика двигательных способностей.

Физическая подготовка. Направленное развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости (11 часов)

Понятие о двигательных способностях. Классификация двигательных способностей.

Значение силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости в жизни человека. Неравномерность и одновременность возрастного развития двигательных способностей.

Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Общая и специальная физическая подготовка.

Общая характеристика силовых способностей. Значение силовых способностей в различных видах спорта.

Основные разновидности силовых способностей: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений (динамический, статический). Средства и методы, используемые при направленном развитии силовых способностей.

Тесты для оценки уровня развития силовых способностей в физическом воспитании и спорте. Требования к выполнению тестов для оценки уровня развития силовых способностей.

Общая характеристика скоростных способностей. Значение скоростных способностей в различных видах спорта. Факторы, влияющие

на проявление скоростных способностей. Проявления скоростных способностей: время двигательных реакций, скорость и частота движений. Средства и методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей.

Тесты для оценки уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании и спорте. Требования к выполнению тестов для оценки уровня развития скоростных способностей.

Утомление и выносливость. Общая характеристика выносливости. Роль выносливости в различных видах спорта. Факторы, влияющие на проявление выносливости человека.

Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость. Средства и методы, используемые при направленном развитии выносливости.

Тесты для оценки уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте. Требования к выполнению тестов для оценки уровня развития выносливости.

Общая характеристика координационных способностей. 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 различных видах спорта.

Виды координационных способностей (способность поддерживать динамическое и статическое равновесие, способность к рациональному мышечному расслаблению, способность соблюдать и регулировать пространственные параметры движений и др.) и их характеристика. Средства и методы, используемые при направленном развитии координационных способностей.

Тесты для оценки уровня развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте. Требования к выполнению тестов для оценки уровня развития координационных способностей.

Общая характеристика гибкости. Определение основных понятий: «гибкость», «подвижность». Значение гибкости в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление гибкости (анатомо-физиологические, антропометрические, психологические, факторы внешней среды и др.). Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Средства и методы, используемые при направленном развитии гибкости.

Тесты для оценки уровня развития гибкости в физическом воспитании и спорте. Требования к выполнению тестов для оценки уровня развития гибкости.

Тема 6. Тактическая и психологическая подготовка в спорте (3 часа)

Определение понятий «спортивная тактика», «тактическое мышление». Роль тактической подготовки в различных видах спорта. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая, командная и др.). Тактика распределения сил по дистанции, по ходу спортивных соревнований. Значение «спортивной разведки» для подготовки к спортивным соревнованиям. Теоретическое и практическое направления тактической подготовки.

Значение формирования мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена. Разнообразие мотивов к занятиям спортом. Проявление личностных и волевых качеств спортсмена в разных видах спорта. Признаки психического напряжения и перенапряжения спортсмена в процессе тренировки и спортивных соревнований. Предстартовые психические состояния спортсмена: предстартовая лихорадка, состояние боевой готовности, предстартовая апатия. Приемы саморегуляции психического состояния спортсмена.

Тема 7. Основы построения занятий в физическом воспитании и спортивной подготовке (3 часа)

Формы занятий физическими упражнениями: урочные, неурочные. Динамика работоспособности занимающихся при выполнении физических упражнений как основной фактор, определяющий структуру занятия. Части занятия (подготовительная, основная, заключительная) и их взаимосвязь. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Обеспечение безопасности при проведении занятий физическими упражнениями. Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий физической культурой спортом. Методы организации деятельности занимающихся физическими упражнениями (фронтальный, групповой, индивидуальный, метод дополнительных упражнений). Педагогические наблюдения на занятиях физическими упражнениями. Моделирование фрагментов занятия.

Тема 8. Спортивный отбор и ориентация (3 часа)

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

Физическое развитие как естественный процесс. Показатели физического развития.

Характеристика типов телосложения.

Факторы, определяющие массу тела (двигательная активность, питание, наследственность и др.). Индекс массы тела. Критерии нормальной

массы тела лиц различного типа телосложения. Основные подходы к регулированию массы тела средствами физического воспитания.

Критерии определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и др.). Уровень подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора.

Тема 9. Контроль в физическом воспитании и спортивной подготовке (2 часа)

Значение педагогического контроля для управления состоянием занимающихся физическими упражнениями. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль.

Тестирование как метод оценки подготовленности занимающихся физическими упражнениями. Требования к проведению тестирования.

Самоконтроль как один из видов контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке. Методы самоконтроля занимающихся (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования и др.). Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Единство педагогического контроля и самоконтроля.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма (с электрон. прил.) / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2012. – 224 с.

2. Биология. Для поступающих в вузы / Р. Г. Заяц [и др.]. – Минск : Вышэйшая школа, 2019. – 639 с.

3. Бронуицкая, Г. М. Анатомия человека : учеб. пособие : в 2 ч. / Г. М. Бронуицкая, Л. А. Лойко. – Минск : ИВЦ Минфина, 2015. – Ч. 1 : Остеология, артросиндесмология и миология. – 376 с.

4. Голощанов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов / Б. Р. Голощанов. – 10-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 300 с.

5. Заколотная, Е. Е. Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок): учеб.-метод. пособие / Е. Е. Заколотная. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 126 с.

6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
7. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
8. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 3 : Основы спортивной тренировки. – 207 с.
9. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика) : метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова, А. Ю. Гириная. – Витебск: ВГУ им П. М. Машерова, 2017. – 56 с.
10. Казимирская, И. И. Общие основы педагогической профессии : практикум / И. И. Казимирская, А. В. Торхова. – Молодечно : Победа, 2002. – 82 с.
11. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): метод. рекомендации / А. Ю. Гириная [и др.]. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2018. – 75 с.
12. Кукушин, В. С. Введение в педагогическую деятельность : учеб. пособие / В. С. Кукушин. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 256 с.
13. Куликович, Е. К. Олимпизм и олимпийское движение: история, теория и практика : пособие / Е. К. Куликович, Л. Н. Барышникова. – Минск : БГУФК, 2018. – 110 с.
14. Лисов, Н. Д. Биология. Полный школьный курс / Н. Д. Лисов, Л. В. Камлюк. – Минск : Аверсэв, 2018. – 512 с.
15. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
16. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М. : SPORT : Человек, 2017. – 432 с.
17. Орлов, А. А. Введение в педагогическую деятельность : практикум : учеб. пособие / А. А. Орлов, А. С. Агафонова ; [под ред. А. А. Орлова]. – М. : Академия, 2004. – 256 с.
18. Полищук, И. В. Педагогика: учеб.-метод. пособие / И. В. Полищук, Е. Д. Белова, О. В. Иванова. – Минск: БГУФК, 2018. – 112 с.
19. Пономаренко, Л. П. Основы психологии для старшеклассников : пособие для педагога : в 2 ч. / Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова. – М. : ВЛАДОС, 2002. – Ч. 1 : Основы психологии. 10 класс. – 224 с.

20. Пономаренко, Л. П. Основы психологии для старшеклассников : пособие для педагога : в 2 ч. / Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова. – М. : ВЛАДОС, 2002. – Ч. 2 : Психология общения. 11 класс. – 192 с.

21. Руководство по использованию комплекса воспитательно-образовательных мероприятий «Молодежь играет честно» / Е. В. Мельник [и др.]. – Минск: Гос. учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2017. – 132 с.

22. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения : практ. пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 2011. – 240 с.

23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Дополнительная

24. Башлак, О. Б. Анатомия органов чувств (слуха и равновесия) : учеб. нагляд. пособие для управляемой самостоят. работы студентов / О. Б. Башлак, Н. В. Банецкая. – Минск : БГУФК, 2018. – 12 с.

25. Башлак, О. Б. Центральная нервная система : учеб. нагляд. пособие к управляемой работе студентов / О. Б. Башлак. – Минск : БГУФК, 2018. – 36 с.

26. Брновицкая, Г. М. Спланхнология (учение о внутренних органах) : учеб. нагляд. пособие / Г. М. Брновицкая, Л. А. Лойко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : ИВЦ Минфина, 2017. – 80 с.

27. Брновицкая, Г. М. Сердечно-сосудистая система (systema cardiovasculare) : учеб. нагляд. пособие / Г. М. Брновицкая, Л. А. Лойко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : ИВЦ Минфина, 2017. – 128 с.

28. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло ; Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 119 с.

29. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия [Электронный ресурс] : [в действии с 9 окт. 2018 г.] : пер. с англ. / Нац. олим. ком. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.noc.by/olympic-movement/charter/>. – Дата доступа: 06.02.2019.

30. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте».

31. Общая характеристика проводящих путей органов чувств: учеб. нагляд. пособие для упр. самостоят. работы студентов / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: Г. М. Брновицкая, Л. А. Лойко]. – Минск : БГУФК, 2018. – 10 с.

32. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

33. Ялунин, Н. В. Спланхнология : учеб. пособие / Н. В. Ялунин, Г. А. Спирина ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, Урал. гос. мед. ун-т ; [ред.: П. В. Иванчев, В. Д. Гвоздевич]. – Екатеринбург : [Б. и.], 2015. – 88 с.