

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

19 июля 2024 г. № 88

**Об утверждении учебной программы  
факультативных занятий**

На основании части первой пункта 11 статьи 163 Кодекса Республики Беларусь об образовании Министерство образования Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить учебную программу факультативных занятий «Введение в спортивно-педагогические профессии» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования (прилагается).

2. Признать утратившим силу подпункт 1.2 пункта 1 постановления Министерства образования Республики Беларусь от 22 июля 2019 г. № 121 «Об утверждении учебных программ факультативных занятий».

3. Настоящее постановление вступает в силу с 1 сентября 2024 г.

Министр

А.И.Иванец

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
19.07.2024 № 88

**Учебная программа факультативных занятий  
«Введение в спортивно-педагогические профессии» для X–XI классов  
учреждений образования, реализующих образовательные программы  
общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Введение в спортивно-педагогические профессии» (далее – учебная программа) предназначена для учащихся III ступени общего среднего образования. Освоение содержания настоящей учебной программы направлено на оказание помощи учащимся в выборе будущей профессиональной деятельности, имеет профориентационную направленность, знакомит учащихся с особенностями спортивно-педагогических профессий.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 138 часов (70 часов – в X классе, 68 часов – в XI классе, 2 часа в неделю).

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 (33 часа).

3. Цель – создание у учащихся представления о специфике профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, формирование мотивации для осознанного выбора спортивно-педагогических профессий.

4. Задачи:

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

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

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

5. Формы, методы обучения и воспитания учащихся X–XI классов рекомендованы с учетом их возрастных особенностей, а также содержания учебного материала.

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

6. Содержание настоящей 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».

Изучение содержания модуля «Основы истории физической культуры и спорта» направлено на: формирование у учащихся 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 учащийся 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. Учебный материал модуля ориентирован на понимание закономерностей проявления личности в процессе занятий физической культурой и спортом и формирование у учащихся мотивации к выбору спортивно-педагогических профессий.

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

Реализация содержания модуля «Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности человека» будет способствовать формированию физической культуры личности, основанной на осознанном отношении учащихся к закономерностям развития организма человека и становлению его оптимального физического, а также функционального состояния. Содержание модуля направлено на повышение уровня теоретической подготовленности в области биологических наук, что поможет учащимся при освоении знаний, умений и навыков, необходимых в спорте, повседневной жизни (особенно в процессе оздоровления), и в полной мере будет способствовать их введению в спортивно-педагогические профессии.

Содержание модуля «Общие основы теории и методики физического воспитания и теории спорта» направлено на формирование у учащихся представлений о специфике профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. В процессе освоения содержания модуля учащиеся 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 направленного развития двигательных способностей; о структуре и содержании занятий физическими упражнениями; о педагогическом контроле и самоконтроле состояния и подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

Выполнение учащимися практических заданий модуля «Общие основы теории и методики физического воспитания и теории спорта» 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 в сфере физической культуры и спорта.

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 учащихся, участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, заполнение дневника самоконтроля.

Содержание каждого модуля учитывает междисциплинарные и межпредметные связи.

Изучение модулей предполагает наличие инвариантного и вариативного компонентов. Определение сложности и объема содержания учебного материала целесообразно проводить с учетом индивидуальных потребностей учащихся. В рамках вариативного компонента педагогический работник самостоятельно определяет темы, количество часов на их изучение с учетом наличия необходимой материальной базы и возможностей учреждений общего среднего образования (во временных пределах, установленных в настоящей учебной программе).

7. В результате освоения настоящей учебной программы учащиеся должны:

7.1. получить представления 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 тренера в подготовке спортсменов;  
закономерностях функционирования организма под влиянием занятий физической культурой и спортом;

целях, задачах и содержании физического воспитания и спортивной подготовки;  
основах обучения двигательным действиям;  
характеристике двигательных способностей;

7.2. знать:

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 и 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, 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, а также в процессе занятий физической культурой и спортом;  
определять особенности внимания, памяти, мышления, психических и психомоторных качеств спортсмена;  
организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, планировать распорядок дня;  
оценивать негативные последствия использования допинга; 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.

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

8. С целью повышения мотивации к профессиональному выбору и информированности о спортивно-педагогических профессиях, формирования представлений о содержании деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта, ознакомления со структурой специализированных учебно-спортивных учреждений, с условиями и спецификой работы в них в рамках шестого школьного дня (каждую четвертую субботу) проводятся профориентационные мероприятия, содержание которых определяется спецификой региона.

## **ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Х класс  
(70 часов)

### **МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (35 часов)**

#### **ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ (29 часов)**

Тема 1. Введение в учебный модуль «История физической культуры и спорта» (1 час)

Определение понятий: «физическая культура», «спорт» и «спортивное движение». Задачи изучения учебного модуля, значение полученных знаний в процессе будущей профессиональной деятельности тренера или преподавателя физического воспитания.

Основные этапы истории физической культуры и спорта, их особенности и основные характеристики. Материальные, социальные и духовные ценности физической культуры как части общей культуры общества.

Тема 2. Физическая культура Древнего мира (6 часов)

Физические упражнения и игры в первобытном обществе. Представление об упражнении как базовом элементе физической культуры. Военно-прикладная, культовая и хозяйственная сферы применения физических навыков и умений.

Физическая культура цивилизаций Древнего Востока (Месопотамия, Китай, Индия) и Древнего Египта. Общие тенденции и особенности развития физического воспитания, эстетики телесности и военно-прикладной физической подготовки разных цивилизаций.

Формирование представлений об оздоровительных функциях физической культуры, возникновение оздоровительной гимнастики и массажа.

Общие и отличительные черты системы воспитания в Афинах и Спарте. Понятие «гимнастика». Олимпийские праздники в культуре Древней Греции. Особенности физической культуры Древнего Рима: военная подготовка легионеров, состязания как форма массовых зрелищ, формирование представлений о нормах гигиены.

Практическое занятие:

1. Подготовить сравнительную таблицу цивилизаций Древнего Востока по следующим критериям: военно-прикладные физические навыки (общие и уникальные для каждой цивилизации), культовые физические практики, особенности физического воспитания, познания в медицине и анатомии, эстетика физической красоты.

2. Составить сравнительную таблицу систем воспитания в Афинах и Спарте (цель, методы, возрастная периодизация).

3. Подготовить презентацию на тему «Игры Олимпиад Древней Греции».

### Тема 3. Физическая культура в Средние века (3 часа)

Особенности физического воспитания представителей крестьянского и мещанского сословия в Средние века. Формирование традиционной физической культуры: народные танцы, игры, приемы борьбы. Развитие военно-прикладной физической культуры в городах.

Военно-прикладная подготовка как основа физического воспитания феодальной знати. Традиции рыцарских турниров.

Физическая культура восточных славян в Раннем Средневековье. Трансформация военно-прикладной подготовки под влиянием набегов монголо-татар и нападений рыцарей-крестоносцев.

Практическое занятие:

4. Подготовить презентации или провести ролевые игры по следующим темам (по выбору): «Как правильно организовать рыцарский турнир?», «Как стать рыцарем в Средние века?», «Зачем рыцарю оруженосец?».

### Тема 4. Физическая культура в Новое время (10 часов)

Влияние идей гуманизма на физическую культуру в период эпохи Возрождения. Становление физического воспитания как учебной дисциплины. Возникновение первых учебных пособий по различным физическим навыкам (фехтованию, танцам, игре с мячом и другие виды).

Становление методик физического воспитания на научной основе в период эпохи Просвещения. Прикладная и общеразвивающая системы воспитания в учебных заведениях. Элементарная гимнастика И. Песталоцци. Гимнастическая система физического воспитания в школах-филантропиях.

Формирование национальных гимнастических систем воспитания и допризывной подготовки в конце XVIII – начале XIX веков. Шведская гимнастическая система П. Линга. Французская система Ф. Амороса. Английская спортивно-игровая система Т. Арнольда.

Формирование социального института соревновательного спорта. Разделение спортсменов на профессионалов и любителей. Зарождение и развитие спортивного движения от локальных спортивных обществ до международных федераций. Образование международного Олимпийского комитета. Олимпийское движение как составная часть международного спортивного движения. Вклад Пьера де Кубертена в возобновление современных Олимпийских игр.

Национальные спортивно-гимнастические движения в XIX веке, их роль в национально-освободительных и буржуазно-демократических политических процессах (Турнерское движение в Германии, «Сокольское» движение в Чехии). Авторские научно обоснованные методики физического воспитания конца XIX – начала XX веков

(гимнастическая система Ж. Демени, «Естественный метод» Ж. Эбера, «Основная гимнастика» Н. Бука, физическое образование П. Лесгафта).

Развитие физического воспитания на территории Беларуси в составе Российской империи. Общие тенденции и различия систем физического воспитания в структурах Военного министерства и в учреждениях Министерства народного просвещения.

Становление состязательного спорта и спортивного движения на территории Беларуси в составе Российской империи. Образование клубов, кружков и обществ любителей физической культуры и спорта («Школьный спорт», «Товарищество содействия физического развития», «Минское общество любителей спорта», «Санитас», «Сокол», «Макаби» и других клубов, кружков и обществ). Спортивные союзы и лиги Российской империи, участие представителей белорусских губерний в данных организациях. Развитие материально-технической базы физической культуры, строительство стадионов, трекров, специализированных спортивных площадок. Создание Российского олимпийского комитета (1911 год). Участие спортсменов из белорусских губерний во Всероссийских олимпиадах 1913 и 1914 годов.

Практическое занятие:

5. Составить сравнительную таблицу Шведской Турнерской и Сокольской гимнастических систем (цели, научная обоснованность, методы, элементы, которые применяются до настоящего времени).

6. Составить сравнительную таблицу спортивно-игровой системы физического воспитания Т. Арнольда и гимнастических систем (цели, методы, преимущества и недостатки).

#### Тема 5. Физическая культура и спорт в первом периоде Новейшего времени 1914–1945 годы (5 часов)

Развитие физической культуры и спорта между Первой и Второй мировыми войнами. Милитаризация физического воспитания молодежи. Расширение участия женщин в спортивных организациях. Основание и деятельность Женской спортивной ассоциации. Попытки создания отдельного рабочего социалистического спортивного движения. Деятельность Коммунистического спортивного интернационала. Особенности проведения Игр Олимпиад после Первой мировой войны. Организация зимних Олимпийских игр. Строительство спортивно-развлекательных комплексов и спортивных сооружений для проведения международных соревнований.

Физическая культура и спорт в Белорусской Советской Социалистической Республике (далее – БССР) в 1919–1941 годах. Деятельность Высшего совета физической культуры БССР. Организация процесса подготовки тренеров и преподавателей физического воспитания. Открытие курсов инструкторов, открытие техникумов физической культуры и Института физической культуры в городе Минске. Создание коллективов физической культуры и добровольных спортивных обществ. Проведение Всебелорусских праздников физической культуры (звездных эстафет, агитпробегов и других спортивно-массовых мероприятий). Спартакиада народов Союза Советских Социалистических Республик (далее – СССР) (1928 год). Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (далее – ГТО). Развитие спортивной инфраструктуры.

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны: организация физической подготовки призывников, новые нормативы комплекса ГТО, соревнования в советском тылу. Спортсмены и тренеры БССР на фронте и в партизанском движении.

Практическое занятие:

7. Привести примеры мужества и героизма, проявленные белорусскими спортсменами на фронтах Великой Отечественной войны.

8. Подготовить презентации по следующим темам (по выбору): «Работники физической культуры и спорта в годы Великой Отечественной войны», «Белорусские спортсмены на фронтах войны», «Что я знаю про Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)»».

Тема 6. Физическая культура и спорт во втором периоде  
Новейшего времени с 1945 года по настоящее время (4 часа)

Возрождение Олимпийских игр после Второй мировой войны. Формирование понятия Олимпийского сезона и согласование графика международных соревнований в соответствии с Олимпиадами. Участие сборной СССР в Играх Олимпиад. Выступления спортсменов БССР в составе советской сборной. Возникновение Паралимпийского спортивного движения. Профессионализация спорта и борьба с употреблением допинга. Развитие массовой физической культуры и формирование идеологии здорового образа жизни и активного долголетия.

Особенности развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на современном этапе. Организационные и структурные изменения в сфере физической культуры и спорта Республики Беларусь в конце XX века. Система управления физической культурой, спортом и туризмом. Деятельность национальных спортивных федераций и участие белорусских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие спортивной инфраструктуры. Деятельность государства в направлении развития массовой физической культуры.

Практическое занятие:

9. Составить сравнительную таблицу по теме «Характерные особенности развития физической культуры и спорта на территории Беларуси в советский период и на современном этапе (организационные и структурные изменения, система управления, развитие спортивной инфраструктуры)».

10. Подготовить презентации по следующим темам (по выбору): «Достижения Паралимпийцев в Республике Беларусь», «Национальный Олимпийский комитет: его функции и задачи», «Достижения белорусских спортсменов в моем виде спорта».

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(6 часов)

### Тема 1. Физическая культура в Новое время

Формирование национальных гимнастических систем воспитания и допризывной подготовки в конце XVIII – начале XIX веков. Шведская гимнастическая система П. Линга. Правила составления плана урока гимнастики по шведской методике. Требования к подбору упражнений, соответствующих шведской методике, применяемых во всех частях урока физической культуры по настоящее время.

### Тема 2. Физическая культура и спорт во втором периоде Новейшего времени с 1945 года по настоящее время

Участие белорусских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие спортивной инфраструктуры в Республике Беларусь.

Практическое занятие:

11. Подготовить проекты по следующим темам (по выбору): «Выдающиеся спортсмены Беларуси в виде спорта, которым я занимаюсь», «Биография моего тренера», «Вид спорта, которым я занимаюсь в Республике Беларусь» (почему понравился, какие спортивные объекты для этого вида спорта имеются, какие достижения у белорусских спортсменов?).

12. Посетить музей истории учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (далее – БГУФК) в рамках проекта «Студент на неделю» или проведение экскурсии по Государственному учреждению «Многопрофильный культурно-спортивный комплекс «Минск-Арена» (г. Минск) (Государственное спортивное учреждение «Борисов-Арена» (г. Борисов) и другие объекты в зависимости от географического месторасположения учреждения общего среднего образования).

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

**ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ  
(31 час)**

**Тема 1. Педагогика физической культуры и спорта как учебная дисциплина (2 часа)**

Общее представление о педагогике физической культуры и спорта. Объект, предмет и функции педагогики физической культуры и спорта.

Воспитание, обучение, образование и развитие как основные педагогические категории, их соотношение и взаимосвязь. Связь педагогики с другими науками.

Практическое занятие:

13. Составить словарь основных терминов по педагогике.

14. Составить тесты, кроссворды, шарады, ребусы, загадки по теме «Педагогика физической культуры и спорта как учебная дисциплина».

Тема 2. Личность как объект обучения и воспитания.

**Роль физической культуры и спорта в развитии личности (3 часа)**

Физическая культура и спорт как специфический динамический процесс формирования личности учащихся. Понятия: «личность», ее развитие и формирование. Биологическое и социальное развитие. Индивидуальность личности. Основные факторы и их роль в развитии личности: внутренние (наследственность) и внешние (среда, воспитание и деятельность).

Понятия: «возраст». Виды возраста. Психолого-педагогическая характеристика развития личности в разные возрастные периоды.

Практическое занятие:

15. Тренинговые упражнения на тему «Человек. Личность. Я».

**Тема 3. Процесс обучения в физической культуре и спорте (3 часа)**

Сущность, функции и основные категории обучения. Структура процесса обучения.

Принципы обучения: научность, систематичность, последовательность, сознательность, активность, прочность возрастных и индивидуальных особенностей, доступность, наглядность, связь теории с практикой.

Методы обучения: организации учебно-познавательной деятельности, ее стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля в учебно-познавательной деятельности. Реализация методов обучения в деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта. Организационные формы обучения.

Практическое занятие:

16. Наблюдение и описание урока физической культуры и здоровья с целью определения методов и средств обучения.

**Тема 4. Особенности воспитательного процесса. Специфика использования принципов и методов воспитания в физической культуре и спорте (3 часа)**

Сущность воспитания. Закономерности и принципы воспитания. Методы воспитания в сфере физической культуры и спорта: формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, стимулирования и коррекции поведения и деятельности, контроля и самоконтроля в воспитании и самовоспитании.

Духовно-нравственная сфера личности спортсмена. Пословицы и поговорки как кодекс взаимоотношений людей. Отражение мудрости поколений в пословицах и поговорках. Метафорические тексты как диалог культур. Их роль в методике формирования духовно-нравственной сферы личности спортсмена.



Практическое занятие:

17. Написать эссе на тему «Воспитывать – это значит...».

18. Разработать мероприятие, способствующее воспитанию нравственных качеств.

#### Тема 5. Профессионально-педагогическая деятельность специалиста в сфере физической культуры и спорта (3 часа)

Характеристика деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Педагогическая культура как сущностная характеристика профессиональной деятельности.

Педагогическое мастерство как высшая степень педагогической культуры специалиста в сфере физической культуры и спорта: его характеристика и уровни.

Педагогические способности и их виды (дидактические, академические, перцептивные, речевые, организаторские, авторитарные, коммуникативные, способность к педагогическому воображению).

Профессионально значимые качества личности специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Практическое занятие:

19. Провести диспут «Как Вы оцениваете роль учителя на современном этапе развития общества?».

20. Выполнить творческое задание: Вас пригласили на телевидение выступить с докладом «Спортивно-педагогические профессии». Что бы Вы сказали телезрителям? Каким образом Вы агитировали бы молодых людей поступать в учреждения высшего образования для получения образования по специальностям физической культуры и спорта?

#### Тема 6. Психология физической культуры и спорта как наука (1 час)

Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. Психологические особенности деятельности в физическом воспитании и в спорте, их сходство и различия. Особенности спортивной деятельности. Экстремальность тренировочного и соревновательного процессов. Психологическая систематика видов спорта. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта. Связь психологии физической культуры и спорта с другими науками.

#### Тема 7. Психология личности, занимающейся физической культурой и спортом (4 часа)

Соотношение понятий личность, индивид, индивидуальность. Понятие о темпераменте. Типы темперамента и их учет в спортивной подготовке. Характеристика типов темперамента. Учет особенностей темперамента в процессе формирования индивидуального стиля деятельности.

Понятие «характер». Характер и темперамент. Воля и волевые черты характера. Формирование характера в процессе занятий физической культурой и спортом. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практическое занятие:

21. Диагностика типа темперамента учащегося, спортсмена. Диагностика особенностей характера (волевых качеств) спортсмена.

22. Толкование пословиц и поговорок в спорте. Метафорические тексты, их роль в методике формирования духовно-нравственной сферы личности спортсмена.

#### Тема 8. Познавательная и эмоционально-волевая сфера личности (6 часов)

Понятие и виды когнитивных процессов человека и их влияние на эффективность учебно-спортивной деятельности. Роль когнитивных процессов в обучении двигательным действиям.

Понятие об ощущении и восприятии. Чувствительность и ее пороги. Особенности восприятия, характеристика видов. Свойства восприятия. Специализированные ощущения и восприятия, важность их развития в спортивной деятельности.

Понятие о памяти. Значение памяти в жизни человека. Виды и свойства памяти, их характеристика. Память и личность. Особенности воображения и представлений. Роль представлений в спорте. Идеомоторная тренировка.

Особенности внимания и мышления лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Понятие об эмоциях и чувствах. Основные классификации эмоций. Воля и волевые черты характера. Развитие эмоционально-волевой сферы учащихся в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практическое занятие:

23. Понаблюдать за собой и написать эссе на тему «Особенности моей памяти». Записать свое первое воспоминание.

24. Упражнения, способствующие развитию мышления.

25. Упражнения, способствующие развитию воображения.

Тема 9. Психология спортивной группы и команды. Руководство и лидерство в спорте.

Психология межличностного взаимодействия (3 часа)

Понятие о спортивной команде как малой группе. Психологическая характеристика группы занимающихся физической культурой и спортом. Виды малых групп. Понятие спортивной команды. Процессы групповой динамики в учебных группах. Руководство и лидерство в спорте.

Понятие конфликта и конфликтной ситуации. Типы конфликтов. Причины и условия возникновения конфликта преподавателя физической культуры и учащихся, тренера и спортсменов. Поведение преподавателя физической культуры и учащихся, тренера и спортсменов в конфликте. Фазы развития конфликта и выход из него. Приемы выхода из конфликтных ситуаций.

Практическое занятие:

26. Обсуждение конфликтных ситуаций с применением кейс-метода обучения.

Тема 10. Психология спортивного соревнования (2 часа)

Соревнование как специфический вид спортивной деятельности. Содержание и способы подготовки спортсмена к соревнованиям. Роль тренера на соревнованиях. Самоподготовка спортсмена в условиях соревнования.

Характеристика предсоревновательных состояний спортсменов: оптимальное боевое состояние, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Психологические особенности переживания успехов и неудач в момент и после соревнований.

Практическое занятие:

27. Провести деловую игру «Тренер чемпиона».

Тема 11. «Профессия – спортивный педагог» (1 час)

Практическое занятие:

28. Подготовить и представить эссе, коллажи, видеоряд (фрагменты фото- и видеоматериалов) по теме «Профессия – спортивный педагог».

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(4 часа)

Тема 1. Функциональная асимметрия и диагностика когнитивных процессов у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Понятие о функциональной асимметрии человека («правши» и «левши»). Роль особенностей функциональной асимметрии в спортивной деятельности. Диагностика функциональной асимметрии у спортсменов.

Игры и упражнения, используемые для развития нейропластичности. Нейропсихология в спорте и физической культуре.

#### Тема 2. Мотивация занятий физической культурой и спортом

Понятие мотивации и ее особенности. Потребности как источник мотивации. Классификация и характеристика мотивов занятий физической культурой и спортом. Соотношение внутренней и внешней мотивации в спорте. Сила мотива и эффективность деятельности. Мотивация занятий на разных этапах спортивной карьеры.

#### Тема 3. Конкуренция в спорте

Профилактика использования запрещенных в спорте веществ и методов как основа здоровой конкуренции в спорте.

Психологические тренинги для развития ценностей и качеств личности. Контролируемые дебаты антидопинговой тематики.

Практическое занятие:

29. Провести психологические игры в рамках проекта «Молодежь играет честно!» для развития умения принимать этически-обоснованные решения.

#### Тема 4. 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, мотивация спортсменов к продолжению занятий спортом.

XI класс  
(68 часов)

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

#### **ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ (26 часов)**

##### Тема 1. Значение знаний по анатомии и физиологии человека при организации спортивных занятий (1 час)

Значение анатомии и физиологии для профессиональной деятельности спортивно-педагогической направленности: для правильного построения учебных занятий по физической культуре; для решения вопросов отбора в спортивные секции; для развития физических качеств; для совершенствования технической подготовки; для предупреждения возникновения заболеваний.

##### Тема 2. Опорно-двигательный аппарат (3 часа)

Функции костной системы человека. Отделы позвоночного столба. Строение грудной клетки. Отделы верхних и нижних конечностей, кости их составляющие. Влияние физических нагрузок на скелет.

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

Виды мышечной ткани. Классификация скелетных мышц. Влияние физических упражнений на мышцы.

Практическое занятие:

1. Подготовить и представить презентацию на тему «Вред и польза физических нагрузок для опорно-двигательного аппарата», сообщения о видах спорта, полезных для суставов.
2. Составить сообщение о развитии ведущих групп мышц в избранном виде спорта.

### Тема 3. Обзор систем внутренних органов (2 часа)

Полости тела человека. Органы пищеварительной, дыхательной, мочевой систем. Внутренние мужские и женские половые органы. Расположение и функции печени, легких, почек.

### Тема 4. Сердечно-сосудистая система (2 часа)

Отделы сосудистой системы по характеру циркулирующей жидкости. Строение кровеносной системы. Виды кровеносных сосудов. Функции кровеносной и лимфатической систем. Слои (оболочки) стенки сердца. Камеры (отделы) сердца. Сосуды и функции большого и малого круга кровообращения.

3. Практическое занятие:

Схематично нарисовать движение крови по сосудам сердца в большом и малом кругах кровообращения.

### Тема 5. Внутренняя среда организма (2 часа)

Состав и функции внутренней среды организма: кровь, тканевая жидкость, лимфа, их взаимосвязь. Понятие о системе крови. Плазма и форменные элементы крови. Состав крови при занятиях физической культурой и спортом.

4. Практическое занятие:

Подготовить и представить презентацию на тему «Учение Г.Ф.Ланга о системе крови».

### Тема 6. Химический состав организма (2 часа)

Химический состав тела человека: вода, органические соединения, минеральные вещества. Основные классы органических соединений биологического происхождения. Макро- и микроэлементы, необходимые организму. Источники поступления минеральных веществ. Изменения химического состава при занятиях физической культурой и спортом.

5. Практическое занятие:

Составить таблицу «Распределение минеральных веществ в организме».

### Тема 7. Обмен веществ (2 часа)

Обмен веществ в организме: углеводный, белковый, липидный и водно-минеральный. Определение понятия «основной обмен». Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами. Обмен веществ при занятиях физической культурой и спортом.

Практическое занятие:

6. Определить величину основного обмена у учащихся по формуле Гарриса-Бенедикта.
7. Подготовить сообщение об учении Уолтера Кэннона и Клода Бернара о постоянстве внутренней среды и гомеостазе.

### Тема 8. Энергетический обмен (2 часа)

Понятие об аэробном и анаэробном окислении веществ. Влияние интенсивности и продолжительности физических нагрузок на энергетический обмен. Классификация физических упражнений по основным зонам мощности работы (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной).

8. Практическое занятие:

Заполнить таблицу, указав виды спорта, физические нагрузки в которых соответствуют максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонам мощности выполняемой работы.

Тема 9. Нервная система (2 часа)

Отделы и функции нервной системы. Расположение спинного и головного мозга. Строение нервной клетки (нейрона). Серое и белое вещество. Отделы головного мозга. Кора полушарий головного мозга. Доли полушарий. Влияние физических нагрузок на развитие нервной системы у детей и подростков.

Практическое занятие:

9. Схематично нарисовать и обозначить цифрами структуры нейрона.

10. Подготовить сообщение о значении мозжечка для спортивной деятельности.

Тема 10. Нервно-мышечная физиология (2 часа)

Связь двигательного нейрона со скелетной мышцей. Понятие о двигательных единицах. Виды двигательных единиц. Композиция мышц. Сокращение и утомление мышц при выполнении физических упражнений. Значение нервно-мышечной физиологии в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 11. Высшая нервная деятельность (2 часа)

Механизмы и функции высшей нервной деятельности (далее – ВНД). Безусловные и условные рефлексы. Стадии формирования условного рефлекса (двигательного навыка). Понятие о торможении. Значение ВНД при занятиях физической культурой и спортом.

Практическое занятие:

11. Выработать двигательный динамический стереотип у учащихся на примере простых движений рук.

Тема 12. Роль анализаторов при выполнении физических упражнений (2 часа)

Определение понятия «анализатор». Классификация анализаторов. Отделы анализатора. Расположение корковых концов анализаторов в долях головного мозга. Влияние систематических физических тренировок на функции анализаторов.

Тема 13. Органы чувств человека (2 часа)

Орган зрения: функции, оболочки глазного яблока, состав ядра глаза, вспомогательные структуры глаза.

Орган слуха и равновесия: функции, отделы органа слуха, строение наружного, среднего и внутреннего уха, слуховые косточки.

Орган вкуса: расположение, функции.

Орган обоняния: расположение, функции.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(9 часов)

Тема 1. Физиологические особенности осанки

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

Практическое занятие:

12. Разработать комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

## Тема 2. Спортивное сердце

Понятие о «спортивном сердце». Причины возникновения изменений в сердце спортсменов. Влияние регулярных физических нагрузок на строение и работу сердца.

Практическое занятие:

13. Посетить музей натуральных анатомических препаратов БГУФК.

14. Подготовить сообщение о физических упражнениях, полезных для сердца.

## Тема 3. Адаптация внутренних органов к физической нагрузке

Влияние физических упражнений на строение и расположение внутренних органов. Адаптационные изменения в дыхательной системе в процессе занятий спортом. Адаптационные изменения мочевой системы под воздействием физических нагрузок. Влияние половых гормонов на формирование опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие:

15. Посетить лабораторные занятия по учебной дисциплине «Анатомия» в БГУФК в рамках проекта «Студент на неделю».

## Тема 4. Регуляция обмена веществ

Определение понятий «ферменты», «витамины», «гормоны», их функции и взаимосвязь. Значение регуляции обмена веществ при занятиях физической культурой и спортом. Изменения в организме спортсменов под влиянием гормонов.

Практическое занятие:

16. Выполнить письменную работу «Ферменты», провести игру «Витаминное лото».

## Тема 5. Гормоны и спорт

Гормоны, вырабатываемые в организме человека при физической активности. Роль гормонов в регуляции мышечной деятельности.

Практическое занятие:

17. Решить задачи по теме «Гормоны и мышечная деятельность».

## Тема 6. Сигнальные системы

Классификация сенсорных систем. Сигналы первой и второй сигнальных систем, их взаимодействие. Характеристики и особенности первой и второй сигнальных систем. Речь, сознание, мышление, сон, внимание и память.

Практическое занятие:

18. Определить тип нервной деятельности учащихся класса по характеру взаимодействий первой и второй сигнальной систем (классификация И.П.Павлова).

## Тема 7. Основы здорового образа жизни

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

Практическое занятие:

19. Разработать и провести физкультминутки для учащихся на I ступени общего среднего образования.

## Тема 8. Особенности функционирования органов чувств при занятиях спортом

Роль органов чувств при выполнении физических упражнений. Влияние спорта на вестибулярный аппарат. Понятие о периферическом зрении.

Практическое занятие:

20. Подготовить и представить презентацию на тему «Значение развития периферического зрения в спорте».

21. Составить сообщение о видах спорта, эффективно тренирующих вестибулярный аппарат.

#### Тема 9. Спорт как альтернатива вредным привычкам

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

Практическое занятие:

22. Подготовить и представить реферат о пагубном влиянии вредных привычек на различные системы организма.

### МОДУЛЬ 4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ТЕОРИИ СПОРТА (33 часа)

#### ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ (26 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».

Практическое занятие:

23. Провести деловые игры «Аргументы в пользу знаний», «Ценности физической культуры и спорта».

24. Создать словарь терминов «Основные понятия теории и методики физического воспитания и теории спорта».

##### Тема 2. Общая характеристика физического воспитания (2 часа)

Физическое воспитание как неотъемлемая часть процесса воспитания. Физическое воспитание как многолетний процесс. Физическое воспитание учащихся.

Значение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» для развития физической культуры и спорта, оздоровления и физического воспитания населения, формирования здорового образа жизни.

Практическое занятие:

25. Посетить урок по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в I–IV или V–IX классах учреждения общего среднего образования.

##### Тема 3. Общая характеристика спорта (2 часа)

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

Практическое занятие:

26. Подготовить и представить презентацию на тему «Выдающийся тренер и его достижения», сообщение (мини-презентацию) о положительных и отрицательных явлениях в спорте; провести деловую игру «Определи группу видов спорта».

#### Тема 4. Средства физического воспитания и спортивной подготовки (2 часа)

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.

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.

Практическое занятие:

27. Определить характеристики физических упражнений (классификационная группа по виду спорта, биомеханические параметры движения, направленность применения) по заданию педагогического работника.

#### Тема 5. Методы физического воспитания и спортивной подготовки (2 часа)

Характеристика физической нагрузки и ее параметров. Воздействие физических упражнений на организм человека. 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 и наглядного воздействия.

#### Тема 6. Основы обучения двигательным действиям (2 часа)

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

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

Структура процесса обучения двигательным действиям.

#### Тема 7. Силовые способности (2 часа)

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). Физические упражнения, используемые при направленном развитии силовых способностей.

Тесты для оценки уровня развития силовых способностей в физическом воспитании и спорте.

Практическое занятие:

28. Разработать комплекс физических упражнений для направленного развития силовых способностей. Выбрать подвижные игры, составить игровые карточки, провести игры для развития силовых способностей.

#### Тема 8. Скоростные способности (2 часа)

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. Физические упражнения, используемые при направленном развитии скоростных способностей.

Тесты для оценки уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании и спорте.

Практическое занятие:

29. Разработать комплекс физических упражнений для направленного развития скоростных способностей. Выбрать подвижные игры, составить игровые карточки, провести игры для развития скоростных способностей.

#### Тема 9. Выносливость (2 часа)

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. Физические упражнения, используемые при направленном развитии выносливости.

Тесты для оценки уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте.

Практическое занятие:

30. Разработать комплекс физических упражнений для направленного развития выносливости. Выбрать подвижные игры, составить игровые карточки, провести игры для развития выносливости.

#### Тема 10. Координационные способности (2 часа)

Общая характеристика координационных способностей. 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 другие) и их характеристика. Физические упражнения, используемые при направленном развитии координационных способностей.

Тесты для оценки уровня развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте.

Практическое занятие:

31. Разработать комплекс физических упражнений для направленного развития координационных способностей. Выбрать подвижные игры, составить игровые карточки, провести игры для развития координационных способностей.

#### Тема 11. Гибкость (2 часа)

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 другие). Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Физические упражнения, используемые при направленном развитии гибкости.

Тесты для оценки уровня развития гибкости в физическом воспитании и спорте.

Практическое занятие:

32. Разработать и выполнить комплексы физических упражнений для развития гибкости (улучшения подвижности различных суставов).

#### Тема 12. Основы построения занятий в физическом воспитании и спортивной подготовке (2 часа)

Формы занятий физическими упражнениями: урочные, неурочные. Динамика работоспособности занимающихся при выполнении физических упражнений как

основной фактор, определяющий структуру занятия. Части урока (подготовительная, основная, заключительная) и их взаимосвязь.

Практическое занятие:

33. Составить комплексы общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с предметами и без предметов для подготовительной части урока. Провести подготовительную часть урока с использованием разработанного комплекса ОРУ.

Тема 13. 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.

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

Практическое занятие:

34. Ознакомить с дневником самоконтроля учащихся, измерить и записать объективные и субъективные показатели самоконтроля.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

(7 часов)

Тема 1. Общая характеристика физического воспитания

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

Практическое занятие:

35. Посетить БГУФК в рамках проекта «Студент на неделю». Участвовать в организации и проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

Тема 2. Методы физического воспитания и спортивной подготовки

Практическое занятие:

36. Разработать схему круговой тренировки по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, используя упражнения для развития силовых способностей у юношей (девушек), обучающихся в XI классе; оформить игровые карточки подвижных игр по заданию педагогического работника, провести подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Основы 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 4. Общая характеристика двигательных способностей

Понятие о двигательных способностях. Классификация двигательных способностей.

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

## Тема 5. Основы построения занятий в физическом воспитании и спортивной подготовке

Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Обеспечение безопасности при проведении занятий физическими упражнениями. Требования гигиены при проведении занятий физическими упражнениями. Методы организации деятельности занимающихся физическими упражнениями (фронтальный, групповой, индивидуальный, метод дополнительных упражнений).

Практическое занятие:

37. Посетить специализированные учебно-спортивные учреждения (детско-юношеская спортивная школа, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва). Моделирование фрагментов учебно-тренировочного занятия. Провести подготовительную, основную или заключительную части урока.

## Тема 6. Формирование телосложения в процессе физического воспитания

Физическое развитие как естественный процесс. Показатели физического развития.

Характеристика типов телосложения.

Факторы, определяющие массу тела (двигательная активность, питание, наследственность и другие). Индекс массы тела. Критерии нормальной массы тела лиц различного типа телосложения. Основные подходы к регулированию массы тела средствами физического воспитания.

## Тема 7. Контроль в физическом воспитании и спортивной подготовке

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

Практическое занятие:

38. Провести тестирование уровня физической подготовленности в группах учащихся. Проанализировать полученные результаты.

## Тема 8. Виды подготовки в спорте

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

Общая и специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка спортсмена.

Тактическая подготовка в спорте. Определение понятий «спортивная тактика», «тактическое мышление». Роль тактической подготовки в различных видах спорта. Значение «спортивной разведки» для подготовки к спортивным соревнованиям.

Психологическая подготовка в спорте. Значение формирования мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена. Разнообразие мотивов к занятиям спортом. Проявление личностных и волевых качеств спортсмена в разных видах спорта.

## Тема 9. Спортивный отбор и ориентация

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

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

## Тема 10. Основные тенденции развития спорта в современных условиях

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