

**Учреждение образования**  
**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

\_\_\_\_\_ И.В. Семченко  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_ /баз.

**ТЕОРИЯ СПОРТУ**

**Вучэбная праграма для спецыяльнасці**  
**1-03 02 01 “Фізічная культура”**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**У.М. Старчанка** — дацэнт кафедры тэорыі і методыкі фізічнай культуры УА «ГДУ імя Ф. Скарыны», кандыдат педагагічных навук, дацэнт.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**І.М. Масло** — загадчык кафедры тэорыі і методыкі фізічнай культуры УА «Мазырскі педагагічны ўніверсітэт імя І.П. Шамякіна», кандыдат педагагічных навук, дацэнт;

**М.Р. Кошман** — дэкан факультэта псіхалогіі і педагогікі УО «ГГУ ім. Ф. Скарыны», кандыдат педагагічных навук, дацэнт.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры  
УО «ГГУ им. Ф. Скарыны»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2010);

Методическим советом факультета физической культуры  
УО «ГГУ им. Ф. Скарыны»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2010);

Ответственный за редакцию: **У.М. Старчанка**

Ответственный за выпуск: **У.М. Старчанка**

## ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Сучасны спецыяліст у галіне фізічнай культуры павінен валодаць культурай трэнерскай дзейнасці. Курс "Тэорыя спорту" накіраваны на авалоданне студэнтамі факультэта фізічнай культуры сістэмай навукова-тэарэтычных, метадычных ведаў і педагагічных уменняў у галіне тэорыі і практыкі спартыўнай трэніроўкі, якія неабходны трэнерам для арганізацыі і правядзення трэніровачных заняткаў па разнастайных відах спорту, што і вызначае яго актуальнасць і неабходнасць знаходжання ў вучэбным плане факультэта фізічнай культуры.

Мэта выкладання дысцыпліны "Тэорыя спорту" – пачатковае фармаванне трэнерскай культуры студэнта (пачатковае фармаванне культуры трэнерскай дзейнасці).

У адпаведнасці з заяўленай мэтай сістэмнымі задачамі выкладання курса з'яўляюцца:

- фармаванне ў студэнтаў асноў трэнерскага мыслення;
- фармаванне ў студэнтаў сістэмы тэарэтычных, метадычных і практычных ведаў, неабходных ім для трэнерскай дзейнасці;
- фармаванне ў студэнтаў сістэмы педагагічных уменняў, неабходных ім для трэнерскай дзейнасці;
- фармаванне ў студэнтаў сістэмы прафесійных матываў, каштоўнасцяў і ідэалаў у галіне трэнерскай дзейнасці;
- уключэнне студэнтаў у актыўную вучэбную і квазіпрафесійную трэнерскую дзейнасць.

Матэрыял вучэбнага курсу "Тэорыя спорту" асноўваецца на ведах, раней атрыманых студэнтамі па такіх дысцыплінах, як "Тэорыя і методыка фізічнага выхавання" і "Спартыўная метралогія".

Дысцыпліна "Тэорыя спорту" вивучаецца студэнтамі 4 курсу спецыяльнасці 1-03 02 01 "Фізічная культура" у агульным аб'ёме 134 гадзіны вучэбных заняткаў, з іх 82 гадзіны аўдыторных заняткаў (42 гадзіны лекцыйных, 30 гадзін семінарскіх заняткаў і 10 гадзін СКРС). Форма справаздачнасці – залік і экзамен.

## Прыкладны ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

Назва тэмы	Лекцыі	Семі-нарскія	СКРС	Усяго
Тэма 1 Метадалагічныя асновы тэорыі спорту	2			2
Тэма 2 Формы, віды і класіфікацыя відаў спорту, функцыі спорту, спартыўныя спаборніцтвы, іх сістэма і класіфікацыя.	2	2		4
Тэма 3 Спартыўная падрыхтоўка і трэніроўка ў фізічнай культуры чалавека.			2	2
Тэма 4 Мэта і задачы спартыўнай трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 5 Сродкі спартыўнай трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 6 Класіфікацыя, адбор і выкарыстанне сродкаў спартыўнай трэніроўкі ў трэніровачным працэсе.	2			2
Тэма 7 Сістэма метадаў спартыўнай трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 8 Метады фізічнага практыкавання ў спартыўнай трэніроўцы і іх структура.	2	2		4
Тэма 9 Метады строга рэгламентаванага і часткова рэгламентаванага практыкаванняў як метадычны арсенал спартыўнай трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 10 Структура прынцыпаў спартыўнай трэніроўкі.	2			2
Тэма 11 Прынцыпы накіраванасці, структурнасці, непарыўнасці, адэкватнасці і цыклічнасці ў спартыўнай трэніроўцы.	2	2		4
Тэма 12 Паняцце аб трэніровачнай нагрузцы і яе характарыстыцы.	2	2		4
Тэма 13 Рэгуляванне параметраў трэніровачнай нагрузкі.	2	2		4
Тэма 14 Стамленне, аднаўленне і трэніровачныя эфекты фізічнай нагрузкі.	2	2		4
Тэма 15 Структура працэса падрыхтоўкі спартсмена.			2	2
Тэма 16 Тэхнічная і тактычная падрыхтоўка спартсмена.	2	2		4
Тэма 17 Фізічная падрыхтоўка спартсмена.	2	2		4
Тэма 18 Структура працэсу спартыўнай трэніроўкі і пабудова трэніровачнага працэсу ў мікрацыклах трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 19 Пабудова трэніровачнага працэсу ў мезацыклах трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 20 Пабудова трэніровачнага працэсу ў макрацыклах трэніроўкі.	2	2		4
Тэма 21 Спартыўны адбор: селекцыя і арыентацыя.	2			2
Тэма 22 Крытэрыі і этапы спартыўнага адбору.	2			2
Тэма 23 Мадэляванне і ўпраўленне ў спартыўнай трэніроўцы.			2	2
Тэма 24 Комплексны кантроль у спорце.			2	2
Тэма 25 Кантроль за спаборніцкай і трэніровачнай дзейнасцю.	2			2
Тэма 26 Планаванне ў спартыўнай трэніроўцы.			2	2
Усяго гадзін:	42	30	10	82

## ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ

### **Тэма 1 Метадалагічныя асновы тэорыі спорту**

Метадалагічныя асновы тэорыі спорту. Уводзіны ў тэорыю спорту. Паняцце аб спорце, спаборніцкай дзейнасці, спаборніцкім патэнцыяле. Паняцце аб спартыўнай трэніроўцы і спартыўнай падрыхтоўцы, трэніраванасці і падрыхтаванасці спартсмена. Паняцце аб спартыўных дасягненнях, рэкордах, фактарах і тэндэнцыях развіцця спартыўных дасягненняў. Кароткая гісторыя спорту. Алімпійскі рух.

### **Тэма 2 Формы, віды і класіфікацыя відаў спорту, функцыі спорту, спартыўныя спаборніцтвы, іх сістэма і класіфікацыя**

Сацыяльныя функцыі спорту ў сучасным свеце. Разнастайнасць, формы і віды спорту. Класіфікацыі відаў спорту (алімпійская, па Матвееву...) Педагагічная характарыстыка відаў спорту. Паняцце аб спартыўным спаборніцтве. Педагагічны і біа-сацыяльны сэнс спаборніцтваў. Класіфікацыі спартыўных спаборніцтваў (па мэце, па форме...) Сістэма спартыўных спаборніцтваў у Рэспубліцы Беларусь. Арганізацыя і правядзенне спартыўных спаборніцтваў. Правілы спаборніцтваў. Палажэнне аб спаборніцтвах. Тэорыя спартыўных спаборніцтваў.

### **Тэма 3 Спартыўная падрыхтоўка і трэніроўка ў фізічнай культуры чалавека**

Суадносіны паняццяў "спартыўная трэніроўка" і "спартыўная падрыхтоўка". Структура спартыўнай падрыхтоўкі. Роля ўмоў жыцця ў працэсе спартыўнай падрыхтоўкі. Структура спартыўнай трэніроўкі, яе месца ў спартыўнай падрыхтоўцы атлета. Паняцце аб спартыўнай форме, падрыхтаванасці і трэніраванасці атлета. Месца спартыўнай падрыхтоўкі ў фізічнай культуры чалавека.

### **Тэма 4 Мэта і задачы спартыўнай трэніроўкі**

Мэта спартыўнай трэніроўкі. Гісторыя інтэрпрэтацыі мэты спартыўнай трэніроўкі. Галоўныя задачы спартыўнай трэніроўкі. Задача навучання тэхніцы і тактыцы абранага віду спорту. Задача развіцця комплексу фізічных якасцей. Задача выхавання асобы спартсмена. Дадатковыя задачы спартыўнай трэніроўцы. Развіццё інтэлекту спартсмена. Захаванне здароў'я спартсмена. Усебаковае і гарманічнае развіццё спартсмена.

### **Тэма 5 Сродкі спартыўнай трэніроўкі**

Сістэма сродкаў спартыўнай трэніроўкі. Фізічныя практыкаванні як спецыфічны і галоўны сродак спартыўнай трэніроўкі. Аздараўленчыя сілы прыроды і гігіенічныя фактары як сродак спартыўнай трэніроўкі. Тэхнічныя сродкі ў спартыўнай трэніроўцы. Класіфікацыя тэхнічных сродкаў у спартыўнай трэніроўцы.

## **Тэма 6 Класіфікацыя, адбор і выкарыстанне сродкаў спартыўнай трэніроўкі ў трэніровачным працэсе**

Спаборніцкія практыкаванні, іх вызначэнне і характарыстыкі. Спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні, іх вызначэнне і падбор. Агульна-падрыхтоўчыя практыкаванні, іх вызначэнне і неспецыфічнасць. Роля АПП у спартыўнай трэніроўцы. Праблема адбора спецыяльна-падрыхтоўчых і агульна-падрыхтоўчых практыкаванняў у спартыўнай трэніроўцы. Прынцыпы дынамічнай адпаведнасці і адлюстравання мэты ў адборы спецыяльна-падрыхтоўчых практыкаванняў. Спаборніцкія і спецыяльна-падрыхтоўчыя практыкаванні як сродкі спецыяльнай падрыхтоўкі атлета. Агульна-падрыхтоўчыя практыкаванні як сродак агульнай падрыхтоўкі атлета. Суадносіны сродкаў спецыяльнай і агульнай падрыхтоўкі атлета на розных этапах гадовага макрацыкла і шматгадовай трэніроўкі атлета.

## **Тэма 7 Сістэма метадаў спартыўнай трэніроўкі**

Паняцце аб метадазе. Метады спартыўнай трэніроўкі. Спецыфічныя і неспецыфічныя метады спартыўнай трэніроўкі. Неспецыфічныя (агульнапедагагічныя) метады ў спартыўнай трэніроўцы. Метады слова і нагляднасці ў спартыўнай трэніроўцы. Спецыфічныя метады (метады фізічнага практыкавання) у спартыўнай трэніроўцы. Суадносіны спецыфічных і неспецыфічных метадаў спартыўнай трэніроўкі на розных яе этапах.

## **Тэма 8 Метады фізічнага практыкавання ў спартыўнай трэніроўцы і іх структура**

Структура метадаў фізічнага практыкавання. Група метадаў часткова рэгламентаванага практыкавання. Ігры і спаборніцкі метады. Група метадаў строга рэгламентаванага практыкавання. Выкарыстанне метадаў цэласнага, расчленена-канструктыўнага і спалучанага практыкаванняў для навучання тэхніцы спаборніцкіх і спецыяльна-падрыхтоўчых практыкаванняў. Выкарыстанне метадаў строга рэгламентаванага практыкавання для развіцця фізічных якасцей атлета. Метады стандартнага, варыятыўнага, бесперапыннага, інтэрвальнага, паўторнага практыкаванняў.

## **Тэма 9 Метады строга рэгламентаванага і часткова рэгламентаванага практыкаванняў, як метадычны арсенал спартыўнай трэніроўкі**

Характарыстыка і прыкметы строга рэгламентаванага практыкавання. Сэнс і правілы рэгламентацыі. Характарыстыка метаду цэласнага практыкавання. Характарыстыка метаду сынтэзуючага (расчленена-канструктыўнага) практыкавання. Характарыстыка метадаў стандартнага, варыятыўнага, бесперапыннага, інтэрвальнага, паўторнага практыкаванняў. Характарыстыка спаборніцкага метаду, яго роля і месца ў спартыўнай трэніроўцы прадстаўнікоў розных відаў спорту. Характарыстыка ігравага метаду, яго роля і месца ў спартыўнай трэніроўцы прадстаўнікоў розных відаў спорту. Роля і месца ігравага і спаборніцкага метадаў на розных этапах шматгадовай трэніроўкі атлета.

### **Тэма 10 Структура прынцыпаў спартыўнай трэніроўкі**

Агульнапедагагічныя прынцыпы ў спартыўнай трэніроўцы (свядомасці, актыўнасці, паступовасці, сістэмнасці, нагляднасці, трываласці...). Спецыфічныя прынцыпы спартыўнай трэніроўкі (накіраванасці на максімальныя дасягненні і паглыбленай спецыялізацыі; адзінства агульнай і спецыяльнай падрыхтоўкі; непарыўнасці трэніровачнага працэсу; адзінства паступовасці і імкнення да максімальных нагрузак; хвалепадобнасці дынамікі нагрузак; цыклічнасці трэніроўчага працэсу). Спецыфічныя прынцыпы спартыўнай трэніроўкі як адлюстраванне агульнапедагагічных прынцыпаў праз прызму асаблівасцей трэніроўчага працэсу.

### **Тэма 11 Прынцыпы накіраванасці, структурнасці, непарыўнасці, адэкватнасці і цыклічнасці ў спартыўнай трэніроўцы**

Характарыстыка прынцыпу накіраванасці на максімальныя дасягненні і паглыбленай спецыялізацыі. Характарыстыка прынцыпу адзінства агульнай і спецыяльнай падрыхтоўкі. Характарыстыка прынцыпу непарыўнасці трэніровачнага працэсу. Характарыстыка прынцыпу адзінства паступовасці і імкнення да максімальных нагрузак. Характарыстыка прынцыпу хвалепадобнасці дынамікі нагрузак. Характарыстыка прынцыпу цыклічнасці трэніровачнага працэсу. Трансфармацыя прынцыпаў спартыўнай трэніроўкі ў сучаснай тэорыі спорту. Альтэрнатыўныя прынцыпы спартыўнай трэніроўкі. Сістэма прынцыпаў трэніроўкі В.Бойка. Прынцып максімальнай эфектыўнасці трэніровачнага працэсу.

### **Тэма 12 Паняцце аб трэніровачнай нагрузцы і яе характарыстыцы**

Вызначэнні трэніровачнай нагрузкі. Бакі трэніровачнай нагрузкі (знешні, унутраны, псіхалагічны). Аб'ём і інтэнсіўнасць трэніровачнай нагрузкі. Суадносіны паміж аб'ёмам і інтэнсіўнасцю нагрузкі. Віды трэніровачнай нагрузкі. Малая, сярэдняя, значная, вялікая нагрузка. Пераменная і стандартная нагрузка. Зоны інтэнсіўнасці фізічнай нагрузкі.

### **Тэма 13 Рэгуляванне параметраў трэніровачнай нагрузкі**

Параметры трэніровачнай нагрузкі. Спосабы змянення параметраў нагрузкі. Рэгуліроўка аб'ёма і інтэнсіўнасці нагрузкі. Серыі, падыходы, паўтарэнні. Інтэрвалы адпачынку (жорсткія, ардынарныя, экстрэмальныя) паміж порцыямі нагрузкі. Рэгуляванне параметраў нагрузкі з дапамогай інтэрвалаў адпачынку. Бесперапынны, інтэрвальны і паўторны характар нагрузкі.

### **Тэма 14 Стамленне, аднаўленне і трэніровачныя эфекты фізічнай нагрузкі**

Феномен стамлення як эфект трэніровачнай нагрузкі і як спосаб запускання механізмаў аднаўлення і звышаднаўлення. Віды фізічнага стамлення. Стамленне кампенсаванае і некампенсаванае. Стамленне лакальнае, рэгіянальнае, глабальнае. Віды трэніровачных эфектаў нагрузкі і іх роля ў трэніровачным працэсе. Тэрміновы, адстаўлены, кумулятыўны эфекты нагрузкі.

Паняцце аб аднаўленні. Роля аднаўлення ў павышэнні фізічнай падрыхтаванасці. Звышаднаўленне (суперкампенсацыя). Сродкі аднаўлення. Класіфікацыя сродкаў аднаўлення. Педагагічныя, псіхалагічныя, медыка-біялагічныя сродкі аднаўлення і іх выкарыстанне ў спартыўнай трэніроўцы. Паняцце аб адаптацыі і яе накірунках. Тэмпы і механізмы адаптацыі да фізічных нагрузак.

### **Тэма 15 Структура працэса падрыхтоўкі спартсмена**

Псіхалагічная і тэарэтычная падрыхтоўка спартсмена. Задачы псіхалагічнай падрыхтоўкі спартсмена. Сродкі псіхалагічнай падрыхтоўкі атлета. Спецыяльныя сродкі псіхалагічнай падрыхтоўкі атлета. Задачы тэарэтычнай падрыхтоўкі спартсмена. Формы і змест тэарэтычнай падрыхтоўкі атлета.

### **Тэма 16 Тэхнічная і тактычная падрыхтоўка спартсмена**

Задачы тэхнічнай падрыхтоўкі атлета. Агульная і спецыяльная тэхнічныя падрыхтоўкі атлета. Этапы тэхнічнай падрыхтоўкі. Задачы тактычнай падрыхтоўкі атлета. Віды спартыўнай тактыкі. Актыўная і пасіўная тактыка. Тактычны план.

### **Тэма 17 Фізічная падрыхтоўка спартсмена**

Задачы фізічнай падрыхтоўкі спартсмена. Віды фізічнай падрыхтоўкі. Спецыяльная і агульная. Фізічная падрыхтоўка. Сродкі спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі. Класіфікацыя сродкаў СФП па Верхашанскаму. Сродкі агульнай фізічнай падрыхтоўкі. Спосабы інтэнсіфікацыі трэніровачнай пработы. Выхаванне сілавых здольнасцяў. Выхаванне вынослівасці спартсменаў. Выхаванне каардынацыйных здольнасцяў. Выхаванне гнуткасці спартсменаў.

### **Тэма 18 Структура працэсу спартыўнай трэніроўкі і пабудова трэніровачнага працэсу ў мікрацыклах трэніроўкі**

Структура трэніровачнага працэсу. Практыкаванне, трэніроўчае заданне, трэніроўчы занятак, мікрацыкл, мезацыкл, макрацыкл, шматгадовая трэніроўка. Трэніроўчы занятак, яго структура, працягласць, змест. Тыпы мікрацыклаў. Базавы, уцяжны, вучэбна-трэніроўчы, трэніроўчы развіваючы, трэніроўчы спецыяльны, трэніроўчы ўдарны, мадэльны, падвадны, спаборніцкі, аднаўленчы.

### **Тэма 19 Пабудова трэніровачнага працэсу ў мезацыклах трэніроўкі**

Арганізацыя трэніроўкі ў мезацыклах. Тыпы мезацыклаў: уцяжны, базавы, кантрольна-падрыхтоўчы, шліфавальны, перадспаборніцкі, спаборніцкі, аднаўленча-падрыхтоўчы, аднаўленча-падтрымліваючы. Характарыстыка трэніроўкі ў уцяжным і базавым мезацыклах. Характарыстыка трэніроўкі ў кантрольна-падрыхтоўчым і шліфавальным мезацыклах. Характарыстыка трэніроўкі ў перадспаборніцкім і спаборніцкім мезацыклах. Характарыстыка трэніроўкі ў аднаўленча-падрыхтоўчым і аднаўленча-падтрымліваючым мезацыклах.



## **Тэма 20 Пабудова трэніровачнага працэсу ў макрацыклах трэніроўкі**

Структура макрацыклу трэніроўкі. Падрыхтоўчы, спаборніцкі і пераходны перыяды макрацыклу. Задачы падрыхтоўчага перыяду. Задачы спаборніцкага перыяду. Задачы пераходнага перыяду. Спартыўная трэніроўка як шматгадовы працэс. Этапы спартыўнай падрыхтоўкі. Этап папярэдняй спартыўнай падрыхтоўкі. Этап пачатковай спецыялізацыі. Этап паглыбленага спартыўнага ўдасканалення. Этап спартыўнага даўгалецця.

## **Тэма 21 Спартыўны адбор: селекцыя і арыентацыя**

Спартыўны адбор як арганічная частка падрыхтоўкі атлета. Спартыўная арыентацыя. Спартыўная селекцыя. Тэарэтычныя, метадычныя і арганізацыйныя падставы спартыўнага адбору.

## **Тэма 22 Крытэрыі і этапы спартыўнага адбору.**

Крытэрыі спартыўнага адбору. Рухальныя, саматычныя, функцыянальныя і педагагічныя крытэрыі спартыўнага адбору. Ступені і этапы спартыўнага адбору.

## **Тэма 23 Мадэляванне і ўпраўленне ў спартыўнай трэніроўцы**

Паняцце аб мадэляванні. Аб'екты мадэлявання ў спорце. Структура працэса мадэлявання ў спорце і спартыўнай трэніроўцы. Спартыўная трэніроўка як працэс кіравання. Схema кіравання ў спартыўнай трэніроўцы.

## **Тэма 24 Комплексны кантроль у спорце**

Кантроль і вымярэнні ў спорце і спартыўнай трэніроўцы. Віды кантроля. Накірункі кантроля. Сродкі кантроля. Арганізацыя кантроля.

## **Тэма 25 Кантроль за спаборніцкай і трэніровачнай дзейнасцю**

Кантроль за спаборніцкай і трэніровачнай дзейнасцю. Кантроль за фізічнай, тэхнічнай, тактычнай, псіхалагічнай, тэарэтычнай падрыхтаванасцю спартсменаў.

## **Тэма 26 Планаванне ў спартыўнай трэніроўцы**

Віды і прынцыпы планавання ў спартыўнай трэніроўцы. Дакументы планавання трэнера. Патрабаванні да дакументаў планавання. Улік у спартыўнай трэніроўцы.

## ИНФАРМАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНАЯ ЧАСТКА

### *Прыкладны пералік практычных заняткаў*

1. Формы, віды і класіфікацыя відаў спорту, функцыі спорту, спартыўныя спаборніцтвы, іх сістэма і класіфікацыя.
2. Мэта і задачы спартыўнай трэніроўкі.
3. Сродкі спартыўнай трэніроўкі.
4. Сістэма метадаў спартыўнай трэніроўкі.
5. Метады фізічнага практыкавання ў спартыўнай трэніроўцы і іх структура.
6. Метады строга рэгламентаванага і часткова рэгламентаванага практыкаванняў як метадычны арсенал спартыўнай трэніроўкі.
7. Прынцыпы накіраванасці, структурнасці, непарыўнасці, адэкватнасці і цыклічнасці ў спартыўнай трэніроўцы.
8. Паняцце аб трэніровачнай нагрузцы і яе характарыстыцы.
9. Рэгуляванне параметраў трэніровачнай нагрузкі.
10. Стамленне, аднаўленне і трэніровачныя эфекты фізічнай нагрузкі.
11. Тэхнічная і тактычная падрыхтоўка спартсмена.
12. Фізічная падрыхтоўка спартсмена.
13. Структура працэсу спартыўнай трэніроўкі і пабудова трэніровачнага працэсу ў мікрацыклах трэніроўкі.
14. Пабудова трэніровачнага працэсу ў макрацыклах трэніроўкі.
15. Пабудова трэніровачнага працэсу ў мезацыклах трэніроўкі.

### *Рекомендуемые формы контроля знаний*

1. Групавая кансультацыя.
2. Праверачная работа.

### *Рекомендованные темы групповых консультаций*

1. Спартыўная падрыхтоўка і трэніроўка ў фізічнай культуры чалавека.
2. Структура працэса падрыхтоўкі спартсмена.
3. Комплексны кантроль у спорце.
4. Мадэляванне і ўпраўленне ў спартыўнай трэніроўцы.

### *Рекомендованные темы проверочных работ*

1. Мэта і задачы спартыўнай трэніроўкі.
2. Сродкі спартыўнай трэніроўкі.
3. Сістэма метадаў спартыўнай трэніроўкі.
4. Структура прынцыпаў спартыўнай трэніроўкі.
5. Структура працэса падрыхтоўкі спартсмена.

*Рекомендуемая литература*

**Асноўная**

- 1 Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствие. / С.Д. Бойченко., И.В. Бельский. – Мн., 2002.
- 2 Войнар, Ю. Теория спорта - методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. - Мн., 2001.
- 3 Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн., 1978.
- 4 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М., 1970.
- 5 Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб. - метод. пособие: В 3ч. / Е.И. Иванченко - Мн., 1997.
- 6 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М., 1998.
- 7 Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. - М., 1999.
- 8 Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учебн. пособие для ин-тов физич. культ. / Л.П. Матвеев. - М., 1977.
- 9 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев – М., 1991.
- 10 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта : учебник / Л.П. Матвеев. - М., 1997.
- 11 Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев, 1999.
- 12 Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техн. физ. культ. / Под. ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986.
- 13 Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев:, 1997.
- 14 Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Киев, 1980.
- 15 Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев, 1987.
- 16 Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебно-метод. пособие для студ. фак-тов физ. культ. пед. институтов и университетов, училищ олимпийского резерва / А.Ф. Семикоп. - Гомель, 1992.
- 17 Старчанка, У.М. Апорны канспект па курсу "Асновы спартыўнай трэніроўкі" / У.М. Старчанка. - Гомель, 1997.
- 18 Теория и методика физического воспитания : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
- 19 Теория и методика физического воспитания : учебник в 2т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
- 20 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М., 2001.
- 21 Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М., 1993.

22 Харе, Д. Учение о тренировке // Пер. с нем. / Д. Харе - М., 1971.

23 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж.К. Холодов. - М., 2000.

24 Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М., 2001.

### Дадатковая

1 Барков, В.А. Атлетизм для всех / В.А. Барков, В.Н. Старченко. – Мн., 1993.

2 Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М., 1985.

3 Введение в теорию физической культуры. / под. ред. Л.П. Матвеева. – М., 1983.

4 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.-М., 1988.

5 Волков, В.М., Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин.-М., 1983.

6 Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик.-М., 1980.

7 Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский.-М., 1979.

8 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский.-М., 1970.

9 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник / Е.П. Ильин.-СПб., 2000.

10 Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. - М., 2001.

11 Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. - М., 1966.