

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»



УТВЕРЖДА  
Ректор ГГУ

иени Ф. Скорины

С.А. Хахомов

(подпись)

дата: \_\_\_\_\_

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Программа вступительного испытания для поступления в магистратуру по  
специальности: 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт»

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Е.В. Осипенко** – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»  
(протокол №8 от 19.03.2026);

Советом факультета физической культуры  
«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»  
(протокол №7 от 30.03.2026).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для вступительного испытания разработана в соответствии с правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования ОСВО 7-06-1002 01-2022, образовательным стандартом углубленного высшего образования по специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт», учебным планом специальности и учебными программами учреждения высшего образования по учебным дисциплинам «Теория и методика физической культуры» и «Теория спорта».

Программа вступительных испытаний определяет содержание вступительного экзамена по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» для абитуриентов, имеющих высшее образование и поступающих в магистратуру учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Целью вступительного испытания по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» является отбор абитуриентов для обучения на второй ступени высшего образования по специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт».

Абитуриент должен:

### **Знать:**

- Теоретико-методологические и научные основы физического воспитания.
- Комплексные и педагогические основы физического воспитания.
- Физическую культуру личности обучающихся.
- Систему физического воспитания в Республике Беларусь.
- Цель, задачи и принципы физического воспитания.
- Средства и методы физического воспитания, включая инновационные методы и технологии.
- Формы построения занятий в физическом воспитании и физическую нагрузку.
- Основы методики обучения двигательным действиям и этапы формирования двигательного умения и навыка.
- Физические качества и двигательные способности, сенситивные периоды.
- Методы и средства развития физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация).
- Возрастные особенности развития физических качеств и диагностику физических качеств.
- Индивидуальный и дифференцированный подходы в обучении двигательным действиям.
- Психологические аспекты обучения двигательным действиям.

- Безопасность и профилактику травматизма при обучении двигательным действиям.
- Инклюзивное физическое воспитание.
- Теоретические основы физического воспитания обучающихся.
- Методы обучения и программы физического воспитания для обучающихся и студентов.
- Организацию образовательного процесса и внеурочную деятельность.
- Документы учителя физической культуры и здоровья по планированию.
- Методики проведения пульсометрии и хронометрии.
- Оценивание и контроль учебной деятельности.
- Психологические и социальные аспекты взаимодействия учителя физической культуры и здоровья и учащегося.
- Современные технологии в физическом воспитании.
- Безопасность и профилактику травматизма.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Интеграцию спорта в социальные и культурные структуры.
- Инклюзию и гендерные вопросы в спорте.
- Характеристику системы спортивной подготовки.
- Информационные технологии и спортивные инновации.
- Виды подготовки спортсменов.
- Этапы и структуру построения тренировочного процесса.
- Моделирование и управление в спортивной тренировке.
- Педагогический контроль, прогнозирование, планирование и учёт в спорте.
- Экономику и управление в спорте.
- Спортивный отбор и ориентацию в процессе многолетней подготовки.
- Этику и антидопинговую политику.
- Здоровье, питание и восстановление спортсменов.

**Уметь:**

- Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы.
- Проводить анализ и оценку физической подготовки спортсменов.
- Применять современные методики и технологии в тренировочном процессе.
- Организовывать и проводить спортивные мероприятия.
- Использовать информационные технологии в тренировочном процессе.
- Применять методы моделирования и управления в спортивной тренировке.
- Проводить педагогический контроль и прогнозирование в спорте.
- Планировать и учитывать спортивные результаты.
- Осуществлять спортивный отбор и ориентацию спортсменов.
- Соблюдать этические нормы и антидопинговую политику.
- Обеспечивать здоровье, питание и восстановление спортсменов.

**Владеть:**

- Навыками планирования и организации тренировочного процесса.

- Методами оценки физического состояния и спортивных результатов.
- Технологиями для мониторинга и анализа тренировочного процесса.
- Навыками оказания первой помощи при спортивных травмах.
- Этическими нормами и антидопинговой политикой.
- Современными технологиями и инновациями в спорте.
- Навыками педагогического контроля и прогнозирования в спорте.
- Способами планирования и учёта в спорте.
- Навыками спортивного отбора и ориентации.
- Знаниями о здоровье, питании и восстановлении спортсменов.

Программа вступительного испытания включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические и методологические основы физического воспитания.
2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания.
3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования.
4. Теория спорта.

Содержательные ориентиры позволят абитуриентам систематизировать, актуализировать, интегрировать и деятельностно представлять ответы во время вступительного испытания.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **1. Теоретико-методологические основы физического воспитания**

1.1 Введение в теорию физического воспитания.

1.2 Основные методологические подходы.

1.3 Историческое развитие теории физического воспитания. Вклад П.Ф. Лесгафта в становление теории физкультурного образования детей школьного возраста. Развитие идей П.Ф. Лесгафта в трудах отечественных и зарубежных учёных. Основные этапы формирования теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

1.4 Современные тенденции и направления.

#### **2. Научные основы физического воспитания**

2.1 Влияние биологических и физиологических факторов на физическое воспитание.

2.2 Роль генетики и наследственности в физическом развитии.

#### **3. Комплексные основы физического воспитания**

3.1 Философские и социокультурные основы

3.2 Психологические аспекты

3.3 Социальные аспекты: влияние физической активности на социальное развитие, роль команды и взаимодействие в спортивных играх, влияние физического воспитания на формирование личности.

3.3.1 Формирование коллектива и командообразование на занятиях физической культурой:

– этапность формирования коллектива (адаптация, совместная деятельность, закрепление групповых норм);

– роль групповых форм работы (командные задания, распределение ролей, взаимная ответственность за результат);

– организационные приёмы: правила взаимодействия, поручения, чередование ролей, совместное целеполагание;

– воспитательный потенциал соревнований и совместных физкультурно-спортивных мероприятий;

– профилактика конфликтов: педагогическое управление межличностным взаимодействием в процессе физического воспитания;

– показатели сформированности коллектива (вовлечённость, сотрудничество, соблюдение норм, взаимопомощь).

3.4 Методологические подходы и исследования

3.4.1 Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания:

- теоретические методы (анализ и обобщение научно-методической литературы, систематизация, моделирование);
- эмпирические методы (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование двигательных способностей и физической подготовленности, функциональные пробы, хронометрирование, пульсометрия);
- социологические методы (анкетирование, беседа, интервью, экспертные оценки);
- методы математической статистики (средние величины, показатели вариативности, проверка достоверности различий, корреляционный анализ);
- требования к валидности, надёжности и объективности измерений;
- этика научного исследования (корректность сбора данных, информированное согласие, безопасность испытуемых).

### 3.5 Этические и правовые аспекты

## 4. Педагогические основы физического воспитания

### 4.1 Принципы педагогики в физическом воспитании.

### 4.2 Методы и формы педагогического воздействия.

## 5. Физическая культура личности занимающегося

### 5.1 Структурные компоненты физической культуры личности.

### 5.2 Физкультурные знания и мышление.

### 5.3 Формирование физической культуры личности.

### 5.4 Мотивация и интерес к физической культуре. Факторы, влияющие на мотивацию. Методы повышения интереса к физической активности.

### 5.5 Роль семьи и общества в формировании физической культуры.

## 6. Модели физического воспитания (по Манжелей И.В.)

### 6.1 Оздоровительная модель.

### 6.2 Адаптивная модель.

### 6.3 Социально ориентированная модель.

### 6.4 Личностно-ориентированная модель.

### 6.5 Спортивно-рекреативная модель.

### 6.6 Средовой подход в физическом воспитании: основные принципы средового подхода, применение средового подхода в образовательных учреждениях.

### 6.7 Виды физической культуры (оздоровительная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, лечебная физическая культура, спортивная физическая культура, рекреативная физическая культура).

## 7. Система физического воспитания в Республике Беларусь

### 7.1 Структура системы физического воспитания.

### 7.2 Государственные программы и нормативные документы.

### 7.3 Организация физического воспитания в образовательных учреждениях.

### 7.4 Роль и задачи различных учреждений и организаций.

## **8. Международный опыт и сравнительный анализ**

8.1 Сравнение систем физического воспитания в разных странах.

8.2 Примеры успешных международных практик и их адаптация.

## **9. Цель, задачи и принципы физического воспитания**

9.1 Основные цели физического воспитания.

9.2 Задачи физического воспитания на разных этапах обучения.

9.3 Принципы физического воспитания (научность, системность, доступность и др.).

## **10. Средства физического воспитания**

10.1 Классификация средств физического воспитания.

10.2 Упражнения и их виды.

10.3 Игры и их роль в физическом воспитании.

10.4 Спортивные мероприятия и соревнования.

## **11. Методы физического воспитания**

11.1 Основные методы обучения двигательным действиям.

11.2 Методы контроля и оценки физической подготовленности.

11.3 Индивидуальный и дифференцированный подходы.

## **12. Инновационные методы и технологии**

12.1 Современные технологии и их применение в физическом воспитании.

12.2 Влияние цифровых технологий на процесс обучения и тренировки.

## **13. Формы построения занятий в физическом воспитании**

13.1 Урочные формы занятий.

13.2 Внеурочные формы занятий.

13.3 Спортивные секции и кружки.

13.4 Летние спортивные лагеря.

## **14. Физическая нагрузка**

14.1 Понятие и виды физической нагрузки.

14.2 Принципы дозирования нагрузки.

14.3 Влияние физической нагрузки на организм.

14.4 Методы контроля и регулирования нагрузки.

# **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1. Основы методики обучения двигательным действиям**

Введение в методику обучения двигательным действиям:  
 Понятие и значение двигательных действий.  
 Основные принципы методики обучения двигательным действиям.

## **2. Этапы формирования двигательного умения и навыка**

Начальный этап: ознакомление и первичное освоение.  
 Основной этап: закрепление и совершенствование.  
 Заключительный этап: автоматизация и применение в различных условиях.

## **3. Физические качества и двигательные способности**

Определение физических качеств. Определение двигательных способностей.  
 Основные физические качества. Основные двигательные способности.  
 Физиологические основы физических качеств. Физиологические основы двигательных способностей.  
 Сравнение физических качеств и двигательных способностей: отличия в определениях и характеристиках.  
 Взаимосвязь между физическими качествами и двигательными способностями.  
 Примеры упражнений и тренировок для развития каждого аспекта.

## **4. Сенситивные периоды**

Понятие сенситивных периодов.  
 Значение сенситивных периодов в физическом воспитании.  
 Особенности физического воспитания в сенситивные периоды.  
 Характеристика сенситивных периодов для каждого физического качества.  
 Примеры упражнений и методик для разных возрастных групп.

## **5. Сила: методы и средства развития силы**

Определение силы. Виды силы  
 Физиологические основы развития силы.  
 Методы развития силы.  
 Средства развития силы.  
 Программы и комплексы упражнений для развития силы.  
 Планирование и периодизация силовых тренировок.  
 Контроль и оценка развития силы.  
 Профилактика травматизма при силовых тренировках.

## **6. Выносливость: методы и средства развития выносливости**

Определение выносливости. Виды выносливости (общая и специальная выносливость).  
 Физиологические основы выносливости (энергетические системы организма, влияние выносливости на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечная адаптация к нагрузкам на выносливость).  
 Методы развития выносливости.  
 Средства развития выносливости.

Программы и комплексы упражнений для развития выносливости.  
Планирование и периодизация тренировок на выносливость.  
Контроль и оценка развития выносливости.  
Профилактика травматизма при тренировках на выносливость.

### **7. Скорость: методы и средства развития скорости**

Определение скорости. Виды скорости (реактивная скорость, максимальная скорость, скоростная выносливость).  
Физиологические основы скорости (нейромышечные механизмы скорости, влияние центральной нервной системы на скорость, энергетические процессы при скоростных нагрузках).  
Методы развития скорости.  
Средства развития скорости.  
Программы и комплексы упражнений для развития скорости.  
Планирование и периодизация тренировок на скорость.  
Контроль и оценка развития скорости.  
Профилактика травматизма при тренировках на скорость.

### **8. Гибкость: методы и средства развития гибкости**

Определение гибкости. Виды гибкости (активная и пассивная гибкость).  
Физиологические основы гибкости (структура и функции мышц и суставов, влияние нервной системы на гибкость, эластичность и подвижность тканей).  
Методы развития гибкости.  
Средства развития гибкости.  
Программы и комплексы упражнений для развития гибкости.  
Планирование и периодизация тренировок на гибкость.  
Контроль и оценка развития гибкости.  
Профилактика травматизма при тренировках на гибкость.

### **9. Координация: методы и средства развития координации**

Определение координации. Виды координации (общая и специальная координация).  
Физиологические основы координации (роль центральной и периферической нервной системы, влияние сенсорных систем (зрительная, вестибулярная, проприоцептивная) на координацию, мышечная адаптация к координационным нагрузкам).  
Методы развития координации.  
Средства развития координации.  
Программы и комплексы упражнений для развития координации.  
Планирование и периодизация тренировок на координацию.  
Контроль и оценка развития координации.  
Профилактика травматизма при тренировках на координацию.

### **10. Возрастные особенности развития физических качеств**

Значение изучения возрастных особенностей.

Возрастные этапы развития физических качеств (дошкольный возраст, младший школьный возраст, подростковый возраст, юношеский возраст).

Физиологические и психологические особенности развития.

Методы и средства развития физических качеств (игровые методы, специальные упражнения, тренировочные программы для разных возрастов).

### **11. Методы и средства развития физических качеств**

Методы развития физических качеств (игровые методы, тренировочные методы, соревновательные методы, метод круговой тренировки, интервальные тренировки).

Средства развития физических качеств (физические упражнения, спортивные игры, легкая атлетика, плавание, гимнастика).

### **12. Диагностика физических качеств**

Понятие и значение диагностики физических качеств.

Методы диагностики (тестирование, наблюдение, измерение).

Средства диагностики (тесты, приборы, программное обеспечение).

#### 12.1 Тесты для оценки силовых способностей:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание на перекладине (высокой / низкой);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- бросок набивного мяча;
- становая динамометрия; кистевая динамометрия.

#### 12.2 Тесты для оценки скоростных способностей:

- бег на 30 м, 60 м, 100 м (в зависимости от возраста);
- тест на время реакции (линейка, световой сигнал);
- частота движений за заданный интервал (теппинг-тест, бег на месте за 10 с).

#### 12.3 Тесты для оценки выносливости:

- бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м (в зависимости от возраста и пола);
- 6-минутный бег;
- тест Купера (12-минутный бег);
- челночный тест (Beep-test / Yo-Yo);
- Гарвардский степ-тест.

#### 12.4 Тесты для оценки гибкости:

- наклон вперёд из положения сидя (sit-and-reach) / из положения стоя;
- выкрут с гимнастической палкой (подвижность плечевого пояса);
- «мост» из положения лёжа на спине (подвижность позвоночного столба);
- шпагат (продольный, поперечный).

12.5 Тесты для оценки координационных (двигательно-координационных) способностей:

- челночный бег 4×9 м;
- проба Ромберга (статическое равновесие);
- метание мяча в цель (точность);
- прыжки через скакалку за заданное время (ритмическая координация);
- «полоса препятствий» (комплексная оценка координации);
- тест на воспроизведение заданных параметров движения (пространственных, временных, силовых).

### **13. Индивидуальный и дифференцированный подходы в обучении двигательным действиям**

Понятие индивидуального подхода.

Методы и средства индивидуализации обучения.

Дифференцированный подход: группы по уровню подготовки, возрасту, физическим возможностям.

### **14. Инновационные методы и технологии в обучении двигательным действиям**

Современные технологии и их применение в обучении.

Влияние цифровых технологий на процесс обучения.

Использование виртуальной и дополненной реальности.

### **15. Психологические аспекты обучения двигательным действиям**

Мотивация и интерес к двигательным действиям.

Психологическая подготовка и поддержка.

Влияние психоэмоционального состояния на обучение.

Воспитание волевых качеств и самовоспитание в процессе физического воспитания:

- характеристика волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, самообладание) и их проявление на занятиях физической культурой и спортом;
- педагогические приёмы воспитания воли: постановка посильных, но требующих усилий задач; постепенное усложнение условий выполнения; создание ситуаций преодоления трудностей; педагогическое требование и поддержка;
- обучение саморегуляции: самоконтроль нагрузки, управление эмоциональным состоянием, дыхательные и релаксационные приёмы;
- самовоспитание: постановка личных целей, ведение дневника самоконтроля, рефлексия результатов и коррекция целей;
- взаимосвязь волевых качеств с мотивацией и результативностью учебно-двигательной деятельности;

– критерии и показатели эффективности воспитания волевых качеств.

## **16. Безопасность и профилактика травматизма при обучении двигательным действиям**

Основные принципы безопасности.

Профилактика травм и оказание первой помощи.

Организация безопасной учебно-образовательной среды.

## **17. Инклюзивное физическое воспитание**

Методы и средства адаптации физических упражнений для людей с ограниченными возможностями.

Примеры инклюзивных программ и мероприятий.

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** **В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1 Теоретические основы физического воспитания обучающихся**

1.1 Введение в физическое воспитание обучающихся.

1.2 Принципы физического воспитания (систематичности, последовательности и доступности, принцип индивидуального подхода и учета возрастных особенностей).

1.3 Средства физического воспитания (физические упражнения, спортивные игры, гимнастика; природные факторы и гигиенические условия).

1.4 Методические особенности организации физического воспитания в зависимости от возраста занимающихся.

1.5 Педагогические основы физического воспитания: роль учителя физической культуры и здоровья; формирование мотивации и интереса к занятиям физической культурой.

1.6 Влияние физического воспитания на здоровье: профилактика заболеваний и укрепление здоровья; влияние физической активности на психическое и эмоциональное состояние.

1.6.1 Методика формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся средствами физического воспитания:

– компоненты ЗОЖ (оптимальная двигательная активность, личная гигиена, рациональный режим дня, основы рационального питания, закаливание, самоконтроль состояния здоровья, профилактика вредных привычек);

– педагогические условия формирования ЗОЖ в рамках урочной и внеурочной деятельности;

– методы формирования ЗОЖ: убеждение и разъяснение, личный пример, демонстрация, совместная деятельность, обучение навыкам самоконтроля;

– интеграция формирования ЗОЖ со здоровьесберегающими технологиями;

- роль рефлексии и дневников самонаблюдения / самоконтроля обучающихся;
- роль семьи и социального окружения в формировании ЗОЖ;
- критерии и показатели сформированности ЗОЖ у обучающихся.

1.7 Ресурсное обеспечение: материально-техническая база (спортивные залы, оборудование), кадровое обеспечение (подготовка и повышение квалификации педагогов).

## **2 Методы обучения**

2.1 Понятие и классификация методов обучения.

2.2 Методы обучения.

2.3 Инновационные методы: использование информационных технологий, виртуальная реальность и симуляции, проектное и проблемное обучение.

2.4 Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования.

2.5 Методика организации учебных занятий: организация и проведения уроков физической культуры и здоровья, часов здоровья и спорта, факультативных занятий, индивидуальный и групповой подходы в обучении.

2.6 Оценка и контроль: методы оценки физической подготовленности и успеваемости, мониторинг и корректировка образовательного процесса.

2.7 Профессиональное развитие педагогов: планирование мероприятий по повышению квалификации и профессиональному развитию педагогических работников; организация методических объединений и семинаров для обмена опытом и повышения педагогического мастерства.

## **3 Программы физического воспитания для обучающихся и студентов**

3.1 Программно-нормативные основы физического воспитания для учреждений дошкольного образования, общего среднего образования, среднего специального образования и профессионально-технического образования, учреждений высшего образования: основные цели физического воспитания; задачи, направленные на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

3.2 Структура программ: обязательные и факультативные занятия; внеклассные и внешкольные формы физического воспитания.

3.3 Содержание программ: основные разделы и темы; виды физической активности и упражнения.

3.4 Методические рекомендации: подходы к планированию и проведению занятий; использование инновационных методов и технологий.

3.5 Оценка и контроль: методы оценки физической подготовленности учащихся; мониторинг и корректировка программ.

3.6 Индивидуализация программ: учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся; адаптация программ для различных групп учащихся.

## **4 Организация образовательного процесса и внеурочная деятельность**

4.1 Распределение обучающихся на медицинские группы – значение распределения на медицинские группы; цели и задачи распределения.

*Классификация медицинских групп:* основная медицинская группа, подготовительная медицинская группа, специальная медицинская группа, группа лечебной физической культуры, освобождённые.

*Критерии распределения:* медицинские показания и противопоказания; процедура медицинского осмотра и обследования; роль врачей-специалистов в распределении.

4.2 Организация уроков физической культуры и здоровья: особенности проведения уроков для каждой медицинской группы; адаптация учебных программ и упражнений; методы и средства обучения для различных групп.

4.3 Часы здоровья и спорта: цели и задачи часов здоровья и спорта; планирование и проведение мероприятий; включение здоровьесберегающих технологий.

4.4 Внеурочная деятельность (спортивные секции, кружки и мероприятия, проводимых вне учебного времени)

*Цели и задачи внеурочной деятельности:* развитие физических качеств, формирование интереса к физической культуре, социальное развитие;

*Организация спортивных секций и кружков:* выбор направлений, расписание занятий, подбор тренеров и инструкторов.

*Формы проведения мероприятий:* спортивные соревнования и турниры, фестивали и спортивные праздники, мастер-классы и тренировки с профессионалами.

*Взаимодействие с родителями и сообществом:* совместные мероприятия, информационная поддержка.

*Оценка и мониторинг эффективности:* анализ посещаемости и активности, оценка результатов, обратная связь.

*Примеры успешных практик:* описание успешных проектов, обмен опытом.

4.5 Внеклассные и внешкольные мероприятия и соревнования. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа:

- значение, цели и задачи внеклассных и внешкольных мероприятий,
- виды внеклассных мероприятий (спортивные секции и кружки, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники и дни здоровья);
- организация внешкольных мероприятий (летние спортивные лагеря, спортивные фестивали и марафоны);
- государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГТО): нормативы и требования, организация и проведение тестирования;
- программа «Олимпийские надежды Беларуси»: цели и задачи программы, возрастные категории и этапы, организация и проведение соревнований;
- «Белорусская лыжня»: массовые лыжные гонки;
- «Кожаный мяч»: соревнования по футболу среди детей и подростков;
- «Стремительный мяч»: соревнования по гандболу;

- «Снежный снайпер»: соревнования по биатлону, лыжным гонкам и стрельбе из пневматического оружия;
  - «Золотая шайба»: хоккейный турнир на призы Президентского спортивного клуба;
  - «Белая ладья»: соревнования по шахматам среди школьных команд; роль учителя в подготовке и проведении мероприятий;
  - взаимодействие с родителями и сообществом; примеры успешных внеклассных мероприятий и соревнований;
  - мониторинг и оценка эффективности мероприятий.
- 4.6 Примеры и кейсы: примеры успешной организации уроков и мероприятий; анализ практических ситуаций и кейсов.

## **5 Документы учителя физической культуры и здоровья по планированию**

5.1 Годовое планирование: цели и задачи на учебный год, годовой план-график распределения учебного материала.

5.2 Четвертное планирование: календарно-тематическое планирование, распределение учебного материала по четвертям.

5.3 Поурочное планирование: планы-конспекты уроков; структура и содержание уроков; задачи, соответствующие этапам формирования двигательных умений и навыков; перечень используемого оборудования и инвентаря.

5.4 Методические рекомендации: организационно-методические указания, подходы к планированию и проведению занятий, использование инновационных методов и технологий.

## **6 Методика проведения пульсометрии и хронометрии**

6.1 Введение в пульсометрию и хронометрию: определение и значение пульсометрии и хронометрии; цели и задачи использования этих методов на уроках физической культуры.

6.2 Оборудование и инструменты: оборудование для пульсометрии (пульсометры, фитнес-браслеты); инструменты для хронометрии (секундомеры, таймеры).

6.3 Методика проведения пульсометрии: основные правила измерения пульса; точки измерения пульса (лучевая артерия, сонная артерия); интерпретация результатов пульсометрии.

6.4 Методика проведения хронометрии: основные правила хронометрии; измерение времени выполнения упражнений; анализ и интерпретация данных хронометрии.

6.5 Применение пульсометрии и хронометрии на уроках физической культуры и здоровья: примеры использования пульсометрии для оценки физической нагрузки; примеры использования хронометрии для контроля времени выполнения упражнений.

6.6 Анализ и интерпретация данных: обработка и анализ данных пульсометрии; обработка и анализ данных хронометрии; использование данных для корректировки учебного процесса.

6.7 Практические рекомендации: советы по интеграции пульсометрии и хронометрии в образовательный процесс; примеры упражнений и заданий с использованием этих методов.

6.8 Безопасность и этика: вопросы безопасности при проведении измерений; этические аспекты использования данных обучающихся.

## **7 Оценивание и контроль учебной деятельности**

7.1 Педагогический контроль в физическом воспитании: методы и подходы для оценки и мониторинга физической активности и развития обучающихся.

7.2 Цели и задачи оценивания: определение целей оценивания; задачи, направленные на мониторинг и улучшение учебного процесса.

7.3 Критерии оценивания: критерии оценки теоретических знаний, критерии оценки практических навыков и умений, критерии оценки физической подготовленности.

7.4 Методы оценивания: тестирование и контрольные работы, наблюдение и оценка выполнения упражнений, самооценка и взаимная оценка учащихся.

7.5 Инструменты оценивания: использование шкал и рейтингов, применение цифровых технологий для мониторинга прогресса.

7.6 Формативное и суммативное оценивание: различия между *формативным* (мониторинг и улучшение процесса обучения; оно проводится регулярно в течение учебного периода и помогает учителям и ученикам понять, насколько успешно усваивается материал, и какие шаги нужно предпринять для улучшения) и *суммативным оцениванием* (в конце учебного периода (четверти, полугодия, года) и направлено на оценку итоговых достижений обучающихся); примеры формативного оценивания в процессе обучения; итоговое (суммативное) оценивание и его роль.

7.7 Обратная связь и корректировка: важность обратной связи для учащихся; методы предоставления конструктивной обратной связи; корректировка учебного процесса на основе результатов оценивания.

7.8 Документация и отчетность: ведение журналов и отчетов; требования к документации по оцениванию.

7.9 Примеры и кейсы: примеры успешного оценивания в различных школах; анализ кейсов и практических ситуаций.

## **8 Психологические и социальные аспекты взаимодействия учителя физической культуры и здоровья и учащегося**

8.1 Значение психологических аспектов во взаимодействии, цели и задачи изучения психологических аспектов.

8.2 Психологические особенности учащихся: возрастные и индивидуальные психологические особенности, влияние физической активности на психическое состояние учащихся.

8.3 Роль учителя в психологическом взаимодействии: психологические качества и компетенции учителя; методы установления доверительных отношений с учащимися.

8.4 Мотивация и интерес к занятиям: формирование мотивации к физической активности; поддержание интереса к занятиям через психологические методы.

8.5 Педагогическое общение, коммуникация и обратная связь:

– педагогическое общение как средство воспитания и обучения учащихся: определение, функции (информационная, воспитательная, мотивационная, регулятивная);

– стили педагогического общения (авторитарный, демократический, либеральный) и их влияние на учебный процесс;

– вербальные и невербальные средства коммуникации на занятиях физической культурой;

– педагогический такт и культура речи учителя физической культуры и здоровья;

– эффективные методы коммуникации с учащимися;

– роль обратной связи в учебном процессе: виды обратной связи (оперативная, текущая, итоговая), механизм предоставления конструктивной обратной связи («что понял – что улучшить – как действовать»);

– создание психологически безопасной и мотивационной среды на уроке физической культуры и здоровья.

8.6 Управление конфликтами и стрессом: методы предотвращения и разрешения конфликтов; стратегии управления стрессом у учащихся и учителя.

8.7 Психологическая поддержка и адаптация: поддержка учащихся с особыми потребностями; адаптация учебного процесса для различных групп учащихся.

8.8 Эмпатия и рефлексия: значение эмпатии в педагогической деятельности; роль рефлексии в профессиональном развитии учителя.

8.9 Взаимодействие с родителями и сообществом.

## **9 Современные технологии в физическом воспитании**

9.1 Современные технологии в физическом воспитании: значение современных технологий в физическом воспитании; цели и задачи использования технологий.

9.2 Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ): использование ИКТ в обучении физической культуре; примеры программного обеспечения и приложений.

9.3 Здоровьесберегающие технологии: технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья; примеры здоровьесберегающих технологий.

9.4 Игровые технологии: включение игровых элементов в уроки физической культуры; примеры игровых технологий и их применение.

9.5 Соревновательные технологии: организация и проведение соревнований с использованием современных технологий; примеры соревновательных технологий.

9.6 Технологии личностно-ориентированного обучения: индивидуализация учебного процесса с помощью технологий; примеры технологий, ориентированных на личностное развитие.

9.7 Виртуальная реальность и симуляции: использование VR и симуляций в физическом воспитании; примеры и преимущества этих технологий.

9.8 Проектное и проблемное обучение: включение проектного и проблемного подходов с использованием технологий; примеры успешных проектов и проблемных заданий.

9.9 Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте: современные подходы и технологии для разных возрастных групп.

## **10 Безопасность и профилактика травматизма. Здоровьесберегающие технологии**

10.1 Безопасность на уроках физической культуры и здоровья, профилактика травм: основные правила и требования безопасности на уроках физической культуры; *инструктаж по технике безопасности*: проведение вводного, текущего и целевого инструктажа для учащихся; *организация безопасного учебного пространства*: проверка состояния спортивного оборудования и инвентаря, обеспечение безопасных условий для занятий.

10.2 Причины травматизма и их предупреждение: анализ причин травматизма на уроках физической культуры (неправильное выполнение упражнений, несоблюдение правил безопасности, неудовлетворительное состояние оборудования и т.д.); *профилактические меры*: меры по предупреждению травматизма, включая правильную организацию занятий, контроль за состоянием здоровья учащихся, использование защитного инвентаря.

10.3 Первая помощь при травмах: основы оказания первой помощи: действия учителя при получении учащимися травм (ушибы, растяжения, переломы и т.д.); *обучение учащихся основам первой помощи*: проведение занятий по оказанию первой помощи, обучение правильным действиям в случае травм.

10.4 Медицинский контроль и мониторинг здоровья учащихся: регулярные медицинские осмотры: организация и проведение медицинских осмотров для выявления противопоказаний к занятиям физической культурой; *мониторинг физического состояния*: использование пульсометрии и других методов для контроля физической нагрузки и состояния здоровья учащихся

10.5 Документация по безопасности: ведение журналов и отчетов: документация по проведению инструктажей, регистрации травм и мер по их предупреждению; *разработка и обновление инструкций*: создание и регулярное обновление инструкций по технике безопасности и профилактике травматизма.

10.6 Примеры и кейсы: анализ реальных случаев травматизма: изучение и анализ конкретных случаев травматизма на уроках физической культуры, выводы и рекомендации по их предотвращению.

## ТЕОРИЯ СПОРТА

### **1 Интеграция спорта в социальные и культурные структуры**

#### *1.1 Теория спорта как научная и учебная дисциплина*

Определение и цели теории спорта. Историческое развитие и основные направления. Взаимосвязь с другими научными дисциплинами.

#### *1.2 Исходные понятия и термины в теории и методике спортивной тренировки*

Основные понятия: тренировка, подготовка, восстановление.

Ключевые термины: физическая нагрузка, адаптация, суперкомпенсация.

Принципы и методы спортивной тренировки.

#### *1.3 Спорт в системе физической культуры. Классификация видов спорта.*

##### *Функции спорта*

Роль спорта в физической культуре.

Классификация видов спорта: индивидуальные, командные, экстремальные.

Функции спорта: оздоровительная, воспитательная, социальная.

#### *1.4 Спортивные соревнования и их основные характеристики. Система спортивных соревнований и их классификация*

Основные характеристики спортивных соревнований: правила, участники, судейство. Классификация соревнований: по уровню (местные, национальные, международные), по виду спорта. Организация и проведение соревнований.

#### *1.5 Современные тенденции в спорте: технологические инновации, устойчивое развитие и экологическая ответственность в спорте*

Влияние технологий на спорт: оборудование, тренировки, анализ данных.

Устойчивое развитие в спорте: экологические инициативы, социальная ответственность.

Примеры инноваций и их влияние на спортивные достижения.

#### *1.6 Социальные и культурные аспекты спорта: влияние социальных медиа и цифровых платформ на спорт и взаимодействие с фанатами*

Роль социальных медиа в популяризации спорта.

Влияние цифровых платформ на взаимодействие спортсменов и фанатов.

Социальные и культурные изменения, вызванные развитием спорта.

### **2 Инклюзия и гендерные вопросы в спорте**

#### *2.1 Спорт для людей с ограниченными возможностями*

Примеры успешных инклюзивных программ: Паралимпийские игры, Специальная Олимпиада.

Технологии, помогающие спортсменам с ограниченными возможностями: протезы, адаптивное оборудование, вспомогательные устройства.

#### *2.2 Гендерное равенство в спорте*

Современные инициативы и программы: кампания "HeForShe" в спорте, программы поддержки женского спорта.

Примеры успешных программ: увеличение финансирования женских спортивных команд, создание равных условий для тренировок и соревнований.

### *2.3 Социальная инклюзия через спорт*

Роль спорта в социальной инклюзии: объединение различных социальных групп, преодоление предрассудков.

Примеры программ: спортивные мероприятия для молодежи из неблагополучных районов, интеграция мигрантов через спорт.

## **3 Характеристика системы спортивной подготовки**

### *3.1 Цель, задачи и основные стороны спортивной тренировки.*

Цель: достижение высоких спортивных результатов.

Задачи: развитие физических качеств, технической и тактической подготовки.

Основные стороны: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.

### *3.2 Средства спортивной тренировки*

Физические упражнения: общеразвивающие и специальные.

Технические средства: тренажеры, спортивное оборудование.

Психологические средства: мотивация, концентрация, релаксация.

### *3.3 Методы спортивной тренировки*

Методы повторного выполнения: многократное повторение упражнений.

Игровые методы: использование игровых ситуаций.

Соревновательные методы: участие в соревнованиях и контрольных стартах.

### *3.4 Принципы спортивной тренировки*

Принцип систематичности: регулярность тренировок.

Принцип постепенности: постепенное увеличение нагрузки.

Принцип индивидуализации: учет индивидуальных особенностей спортсмена.

### *3.5 Тренировочная нагрузка и отдых в спортивной тренировке*

Тренировочная нагрузка: объем, интенсивность, частота.

Отдых: активный и пассивный отдых, восстановительные мероприятия.

### *3.6 Утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке*

Утомление: причины и признаки.

Восстановление: методы и средства восстановления.

Адаптация: физиологические и психологические процессы адаптации.

### *3.7 Соревновательная деятельность спортсменов*

Подготовка к соревнованиям: планирование, тренировки, психологическая подготовка.

Участие в соревнованиях: стратегии, тактика, анализ выступлений.

Анализ и коррекция: оценка результатов, корректировка тренировочного процесса.

## **4 Информационные технологии и спортивные инновации**

### *4.1 Спортивная наука и инновации*

Научные исследования: новые методики и подходы в спортивной науке.

Технологические разработки: инновационные тренажеры, оборудование.

Влияние технологий: улучшение тренировочного процесса и результатов соревнований.

#### *4.2 Анализ данных и спортивная аналитика*

Анализ данных: сбор и обработка данных о тренировках и выступлениях.

Спортивная аналитика: использование программ и инструментов для анализа данных.

Улучшение тренировочного процесса: принятие решений на основе данных.

#### *4.3 Использование виртуальной и дополненной реальности*

Виртуальная реальность (VR): симуляции для тренировок и реабилитации.

Дополненная реальность (AR): улучшение техники и тактики через визуализацию.

#### *4.4 Использование мобильных приложений и гаджетов*

Планирование и отслеживание тренировок: приложения для составления программ тренировок.

Носимые устройства: фитнес-трекеры, умные часы и их функции (мониторинг пульса, шагов, сна).

#### *4.5 Виртуальные тренировки и онлайн-платформы*

Виртуальные тренировки: занятия с тренерами через интернет.

Онлайн-платформы: сервисы для проведения тренировок и соревнований онлайн.

#### *4.6 Инновации в спортивной экипировке*

Современное оборудование: высокотехнологичная спортивная одежда и обувь.

Возможности оборудования: улучшение производительности и комфорта спортсменов.

### **5 Виды подготовки спортсменов**

#### *5.1 Физическая подготовка спортсменов*

Развитие физических качеств: сила, выносливость, скорость, гибкость.

Методы тренировки: силовые упражнения, кардиотренировки, растяжка.

#### *5.2 Техническая подготовка спортсменов*

Освоение техники: правильное выполнение движений и упражнений.

Тренировка навыков: отработка элементов, улучшение координации.

#### *5.3 Тактическая подготовка спортсменов*

Разработка тактики: стратегии и планы на соревнования.

Анализ соперников: изучение сильных и слабых сторон противников.

#### *5.4 Психологическая подготовка спортсменов*

Мотивация: поддержание высокого уровня мотивации.

Стрессоустойчивость: методы управления стрессом и концентрацией.

#### *5.5 Теоретическая подготовка спортсменов*

Знания о спорте: правила, история, теория тренировок.

Анализ и планирование: изучение научных основ тренировочного процесса.

#### *5.6 Функциональная подготовка спортсменов*

Комплексное развитие: улучшение функциональных возможностей организма.

Специальные упражнения: направленные на развитие конкретных функций.

#### *5.7 Интегральная подготовка спортсменов*

Сочетание всех видов подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая.

Целостный подход: гармоничное развитие всех аспектов подготовки.

## **6 Этапы и структура построения тренировочного процесса**

### *6.1 Структура процесса многолетней спортивной подготовки*

Этапы подготовки: начальный, базовый, специализированный, высший спортивный.

Цели и задачи каждого этапа: развитие базовых навыков, повышение уровня мастерства, достижение высоких результатов.

### *6.2 Структура и содержание микроциклов тренировки*

Продолжительность: 1-2 недели.

Содержание: конкретные задачи, виды тренировок, распределение нагрузок и отдыха.

### *6.3 Структура и содержание мезоциклов тренировки*

Продолжительность: 1-3 месяца.

Содержание: объединение нескольких микроциклов, направленных на достижение промежуточных целей.

### *6.4 Структура и содержание макроциклов тренировки*

Продолжительность: 6-12 месяцев.

Содержание: планирование годового тренировочного процесса, включение подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

## **7 Моделирование в спортивной тренировке**

### *7.1 Введение в моделирование в спортивной тренировке*

Определение моделирования: создание и использование моделей для анализа и улучшения тренировочного процесса.

Цели моделирования: оптимизация тренировок, прогнозирование результатов, повышение эффективности подготовки.

### *7.2 Типы моделей в спортивной тренировке*

Физические модели: симуляции движений и упражнений.

Математические модели: формулы и алгоритмы для расчета нагрузок и восстановления.

Компьютерные модели: программное обеспечение для анализа данных и планирования тренировок.

### *7.3 Методы моделирования в спортивной тренировке*

Аналитические методы: использование математических и статистических методов.

Имитационные методы: создание виртуальных тренировочных сценариев.

Экспериментальные методы: проведение тренировок с использованием моделей для проверки гипотез.

### *7.4 Применение моделей в тренировочном процессе*

Планирование тренировок: использование моделей для составления программ тренировок.

Анализ и коррекция: оценка эффективности тренировок и внесение корректировок.

Прогнозирование результатов: предсказание спортивных достижений на основе моделей.

### *7.5 Проблемы и перспективы моделирования в спорте*

Проблемы: сложности в создании точных моделей, необходимость учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Перспективы: развитие технологий, улучшение точности моделей, интеграция с новыми методами анализа данных.

## **8 Управление в спортивной тренировке**

### *8.1 Введение в управление спортивной тренировкой*

Определение управления: процесс организации и координации тренировочного процесса.

Цели управления: повышение эффективности тренировок, достижение спортивных результатов.

### *8.2 Объекты управления в спортивной тренировке*

Спортсмены: индивидуальные и командные.

Тренировочные процессы: планирование, реализация, контроль.

### *8.3 Сбор информации о состоянии спортсмена*

Методы сбора данных: тестирование, мониторинг, опросы.

Показатели состояния: физическое, психологическое, функциональное состояние.

### *8.4 Анализ информации о состоянии спортсмена*

Методы анализа: статистический, сравнительный, динамический анализ.

Интерпретация данных: выявление тенденций, оценка эффективности тренировок.

### *8.5 Планирование и реализация тренировочного процесса*

Планирование: составление программ тренировок, распределение нагрузок.

Реализация: проведение тренировок, контроль выполнения.

### *8.6 Обратная связь в управлении тренировочным процессом*

Виды обратной связи: оперативная, текущая, итоговая.

Методы получения обратной связи: наблюдение, опросы, анализ результатов.

### *8.7 Этапное управление тренировочным процессом*

Этапы управления: подготовительный, основной, заключительный.

Задачи каждого этапа: подготовка, реализация, оценка и корректировка.

### *8.8 Комплексное обеспечение тренировочного процесса*

Ресурсы обеспечения: материально-технические, кадровые, информационные.

Организация обеспечения: планирование и распределение ресурсов.

### *8.9 Стратегии управления тренировками*

Стратегическое планирование: долгосрочные цели и задачи.

Тактическое управление: оперативные решения и корректировки.

## **9 Педагогический контроль в спорте**

### *9.1 Цель, предмет и виды контроля*

Цель контроля: оценка эффективности тренировочного процесса и подготовленности спортсменов.

Предмет контроля: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность.

Виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

### *9.2 Требования к показателям, используемым в контроле*

Объективность: показатели должны быть измеримыми и достоверными.

Надежность: стабильность результатов при повторных измерениях.

Валидность: соответствие показателей целям и задачам контроля.

### *9.3 Контроль основных сторон подготовленности спортсмена*

Физическая подготовленность: тестирование силы, выносливости, скорости, гибкости.

Техническая подготовленность: оценка техники выполнения упражнений.

Тактическая подготовленность: анализ тактических действий в тренировках и соревнованиях.

Психологическая подготовленность: оценка мотивации, стрессоустойчивости, концентрации.

### *9.4 Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью*

Соревновательная деятельность: анализ результатов соревнований, оценка выполнения тактических задач.

Тренировочная деятельность: мониторинг выполнения тренировочных планов, оценка прогресса.

## **10 Прогнозирование в спорте**

### *10.1 Методы и виды прогнозирования*

Методы прогнозирования:

Экспертные оценки: мнения и анализы специалистов.

Статистические методы: анализ данных, использование математических моделей.

Аналитические методы: SWOT-анализ, сценарное планирование.

Виды прогнозирования:

Краткосрочное: прогнозы на ближайшие соревнования или тренировочные циклы.

Среднесрочное: прогнозы на сезон или год.

Долгосрочное: прогнозы на несколько лет вперед, стратегическое планирование.

### *10.2 Моделирование в спорте*

Определение моделирования: создание моделей для анализа и прогнозирования спортивных результатов.

Типы моделей: физические, математические, компьютерные.

Применение моделей: планирование тренировок, оценка эффективности, прогнозирование результатов.

## **11 Планирование и учёт в спорте**

### *11.1 Цели, задачи и предмет планирования*

Цели планирования: достижение оптимальных спортивных результатов, эффективное использование ресурсов.

Задачи планирования: разработка тренировочных программ, распределение нагрузок, подготовка к соревнованиям.

Предмет планирования: тренировочный процесс, соревновательная деятельность, восстановительные мероприятия.

### *11.2 Методы планирования*

Долгосрочное планирование: стратегическое планирование на несколько лет вперед.

Среднесрочное планирование: планирование на сезон или год.

Краткосрочное планирование: планирование на микро- и мезоциклы.

Оперативное планирование: ежедневное и недельное планирование тренировок.

### *11.3 Учёт в спорте*

Виды учёта: текущий, промежуточный, итоговый.

Методы учёта: ведение тренировочных дневников, использование программного обеспечения для анализа данных.

Цели учёта: мониторинг прогресса, корректировка тренировочного процесса, оценка эффективности тренировок.

## **12 Экономика и управление в спорте**

### *12.1 Спортивный менеджмент и маркетинг*

Спортивный менеджмент: управление спортивными организациями, планирование и организация мероприятий.

Маркетинг в спорте: продвижение спортивных событий, брендов и спортсменов, стратегии привлечения аудитории.

### *12.2 Финансовое планирование и управление спортивными организациями*

Финансовое планирование: составление бюджетов, прогнозирование доходов и расходов.

Управление финансами: контроль за финансовыми потоками, оптимизация затрат, привлечение инвестиций.

### *12.3 Спонсорство и коммерциализация спорта*

Спонсорство: привлечение спонсоров, разработка спонсорских пакетов, взаимодействие со спонсорами.

Коммерциализация спорта: продажа прав на трансляции, мерчандайзинг, организация платных мероприятий.

## **13 Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки**

### *13.1 Введение в спортивный отбор и ориентацию*

Определение: процесс выявления и развития талантливых спортсменов.

Цели: максимизация спортивного потенциала, повышение уровня спортивных достижений.

### *13.2 Этапы спортивного отбора*

Начальный этап: выявление способностей на ранних стадиях.

Базовый этап: углубленная оценка и развитие выявленных талантов.

Специализированный этап: подготовка к высоким спортивным достижениям.

### *13.3 Методы и критерии отбора*

Методы: тестирование физических качеств, наблюдение, анализ результатов.

Критерии: физические параметры, технические навыки, психологическая устойчивость.

### *13.4 Спортивная ориентация*

Определение: выбор наиболее подходящего вида спорта для спортсмена.

Процесс ориентации: анализ способностей, предпочтений и потенциала спортсмена.

### *13.5 Факторы, влияющие на успешность отбора и ориентации*

Физические факторы: генетические предрасположенности, уровень физической подготовки.

Психологические факторы: мотивация, стрессоустойчивость, целеустремленность.

Социальные факторы: поддержка семьи, доступ к тренировочным ресурсам.

## **14 Этика и антидопинговая политика**

### *14.1 Этические вопросы в спорте*

Принципы спортивной этики: честность, справедливость, уважение к соперникам.

Этические дилеммы: вопросы честной игры, спортивного поведения, уважения к правилам и соперникам.

### *14.2 Антидопинговые меры и политика*

Антидопинговые организации: Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальные антидопинговые агентства.

Меры и процедуры: тестирование на допинг, санкции за нарушение антидопинговых правил.

Образовательные программы: информирование спортсменов о вреде допинга и правилах антидопинговой политики.

### *14.3 Борьба с коррупцией и нечестной игрой*

Коррупция в спорте: виды коррупции, примеры и последствия.

Меры борьбы: законодательные инициативы, внутренние расследования, международное сотрудничество.

Программы по обеспечению честной игры: инициативы по продвижению честности и прозрачности в спорте.

## **15. Здоровье, питание и восстановление спортсменов**

### *15.1 Питание и спортивные добавки.*

Основы питания: баланс макро- и микроэлементов, режим питания.

Спортивные добавки: виды добавок (протеин, аминокислоты, витамины), их роль и применение.

*15.2 Психологическое здоровье и поддержка*

Психологическое здоровье: важность ментального благополучия, признаки стресса и выгорания.

Ментальный тренинг: техники визуализации, медитации, концентрации.

*15.3 Методы восстановления и реабилитации*

Физическое восстановление: массаж, физиотерапия, криотерапия.

Реабилитация: программы восстановления после травм, использование специализированного оборудования.

## Рекомендуемая литература

### *Основная*

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 68 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2024. – 368 с.
3. Борисова, М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. – М.: ИНФРА-М, 2024. – 299 с.
4. Гимазов, Р.М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям / Р.М. Гимазов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 156 с.
5. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е.И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Мн.: БГУФК, 2021. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта – 2021. – 180 с.
6. Лукьяненко, В.П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия / В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 116 с.
7. Маслова, И.Н. Теория спорта : учебное пособие / И.Н. Маслова. – Воронеж : ВГИФК, 2020. – 52 с.
8. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 189 с.

### *Дополнительная*

1. Анпилогов, И.Е. Теория спорта : специальности : 1-88 01 01 – Физическая культура (по направлениям), 1-88 01 02 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), 1-88 01 03 – Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям), 1-88 02 01 – Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / И.Е. Анпилогов, О.В. Анпилогова; УО «Полесский государственный университет». – Пинск: ПолесГУ, 2017. – 218 с.
2. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук. – М.: Спорт, 2019. – 224 с.
3. Булдашева, О.В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О.В. Булдашева. – Шадринск : ШГПУ, 2021. – 96 с.
4. Голенко, А.С. Теория спорта : электронный курс лекций для студ. фак. физ. воспитания специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А.С. Голенко ;

Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, Каф. легкой атлетики, плавания и лыж. спорта. – Брест: БрГУ имени А.С. Пушкина, 2013. – 145 с.

5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

6. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.

7. Корюкин, Д.А. Теория спорта : учебное пособие / Д.А. Корюкин, С.А. Сениченко, А.А. Корюкин. – Курган : Изд-во Курганского гос. университета, 2019. – 160 с.

8. Миронов, Д.Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д.Л. Миронов, Э.М. Попов, В.Н. Егоров. – Тула : ТулГУ, 2023. – 169 с.

9. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.

10. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: уч. пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 246 с.

11. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О.В. Парыгина. – М.: РУТ (МИИТ), 2019. – 128 с.

12. Погодина, С.В. Основы общей теории спорта: учебное пособие / С.В. Погодина, В.С. Юферев. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». – Симферополь, 2020. – 150 с.

13. Ретюнских, М.Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования : уч. пособие / М.Е. Ретюнских, Т.С. Гришина, Н.П. Грачев. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 193 с.

14. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры / В.С. Рубин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 104 с.

15. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Аристова, И.А. Демина и др.; под ред. Т.Ю. Торочковой. – 4-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2017. – 272 с.

16. Теория спорта : курс лекций / [сост.: П.И. Новицкий, А.А. Синютин] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. – 2-е изд., испр. и доп. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 194 с.

17. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания: уч. пособие / А.Г. Фурманов и др.; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – М.: РИВШ, 2021. – 492 с.