Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:30:39 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ТЕОРИЯ СПОРТА»

**Направление подготовки –** 49.03.01 Физическая культура

**Квалификация (степень) выпускника –** бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

Екатеринбург, 2024 г.

**Лист согласования**

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Теория спорта»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик программы : Т.А. Шачкова

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – педагогика и психология, анатомия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта.

2 курс – биомеханика двигательной деятельности, физиология, педагогика ФК, психология ФК, теория и методика физической культуры.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| Код компетенции | Наименование компетенции | Степень реализации компетенции (полностью/ частично) Курс/семестр | Индикаторы достижения компетенции | Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников |
|---|---|---|---|---|
| **ПК-1 ПК-4** | **ПК-1.**Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки<br><br>**ПК-4.**Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. | Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. | **ПК-1.1. Знает:**<br>– систему планирования, учета, анализа и ориентации (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, ориентация на достижения);<br>– методологические основы теории и техники тренировочного процесса и соревновательной деятельности;<br>– методы измерения физической, технико-тактической подготовленности в спорте.<br>– составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте<br>– основы рациональной организации питания спортсменов<br>– основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; | **Профессиональный стандарт Тренер**<br>УТВЕРЖДЕН<br>приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации<br>от 28.03.2019 № 191н<br>Подготовка спортсменов<br><br>*Основная цель вида профессиональной деятельности:*<br>Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.<br>**Содержание трудовой функции:**<br><br>**Код 05.003** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | влияний физических упражнений на данные показатели<br>**– ПК-1.2. Умеет:**<br>– проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;<br>– анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс; определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия;<br>– определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия.<br>– использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях<br>– составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания.<br>**– ПК-1.3. Имеет опыт:**<br>– управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, | D/01.6<br>Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства<br>D/02.6<br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства<br>D/03.6<br>Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | – формирования уровень техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.<br>– измерения и тестирования в спорте и физическом воспитании.<br>– Определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние<br>– Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню- раскладки.<br>**ПК-4.1. Знает:**<br>– теорию и методику обучения техническим двигательным действиям в избранном виде спорта, основы ведения методической работы в области физической культуры и спорта<br>– особенности воспитания физических качеств и способностей в зависимости от возраста, пола и подготовленности спортсменов;<br>– формы и методы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной работы в спортивных группах;<br>– средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе спортивной тренировки;<br>– способы и приемы формирования личности обучающихся в процессе занятий избранным видом | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | спорта, ее приобщения к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции.<br>– особенности воспитания физических качеств и способностей в зависимости от возраста, пола и подготовленности спортсменов;<br>– средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе спортивной тренировки;<br>**ПК-4.2. Умеет:**<br>– проводить отбор для занятий избранным видом спорта;<br>– осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;<br>– разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса, определяя целесообразную последовательность решения задач на различных этапах подготовки;<br>– формулировать цель и задачи спортивной тренировки;<br>– руководствуясь основными принципами спортивной тренировки, подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам при самостоятельном проведении учебно-тренировочных занятий;<br>– определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия; | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | – подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья;<br>– формировать положительное отношение спортсменов к тренировочным занятиям;<br>– определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние;<br>– разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса, определяя целесообразную последовательность решения задач на различных этапах подготовки.<br>**ПК-4.3. Имеет опыт:**<br>– управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;<br>- проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. | |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **6** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | экзамен |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 54,4 |
| Лекции (Лек) | час | 36 |
| Практические занятия (Пр) | час | 18 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0.4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 18 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 35,6 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 8 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **3** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | экзамен |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 16,4 |
| Лекции (Лек) | час | 8 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 82,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 9 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 10 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

**Очная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **МОДУЛЬ 1 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА** | | | | |
| **1** | **Название раздела 1** | **Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта** | | |
| 1.1 | Введение в теорию спорта | **Лекции**<br>Теория спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности. Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора). Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Закономерности спортивной деятельности. Определения понятий «спорт», «подготовка», «тренировка». | 2 | 1 |
| 1.2 | Сущность и функции спорта | **Лекции**<br>Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества. Общая характеристика социальных функций спорта.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный спорт; спорт высших достижений. | 2 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.3 | Характеристика системы спортивной подготовки | **Лекции**<br>Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. | 2<br><br>1 |
| 1.4 | Система спортивных соревнований | **Лекции**<br>Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Соревновательная деятельность. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов. Определение спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Тенденции развития спортивных достижений.<br>**Практические (семинарские) занятия –** Анализ тенденций развития современного спорта. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление календарного плана спортивных соревнований. Составление Положения, регламента спортивного соревнования Определение спортивных достижений и спортивных результатов. | 2<br><br>2<br><br>1 |
| **2** | **Название раздела 2** | **Система спортивной подготовки** | | |
| 2.1. | Средства и методы спортивной тренировки. | **Лекции**<br>Соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика). | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Практические (семинарские) занятия:** Построение тренировочных занятия большой, средней и малой нагрузки. Построение тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов. | 2 | 1 |
| 2.2 | Тренировочные и соревновательные нагрузки | **Лекции**<br>Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.<br>Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие).<br>**Практические (семинарские) занятия – нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Занятия избирательной и комплексной направленности. Занятия большой, средней и малой нагрузки. Занятия модельные, восстановительные, контрольные, основные, дополнительные и др. | 2 | 1 |
| 2.3 | Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса | **Лекции**<br>Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет** | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. | | 1 |
| **3** | **Название раздела 3** | **Основные компоненты системы спортивной подготовки** | | |
| 3.1 | Физическая подготовка. | **Лекции**<br>Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. | 2 | |
| | | **Практические (семинарские) занятия:** Специфика направленного развития различных видов силовых способностей. Специфика направленного развития различных видов скоростных способностей. Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта. Специфика направленного развития координационных способностей. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** общая физическая подготовка в спорте. Специальная физическая подготовка в спорте. | | 1 |
| 3.2 | Техническая подготовка. | **Лекции**<br>Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта. | 2 | |
| | | **Практические (семинарские) занятия:** Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Этапы технической подготовки спортсмена. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** комплексы упражнений для трех этапов технической подготовки. | | 1 |
| 3.3 | Тактическая подготовка. | **Лекции**<br>Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.<br>Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.<br>**Практические (семинарские) занятия:** Содержание системы тактической подготовки в избранном виде спорта<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Содержание системы тактической подготовки в избранном виде спорта. Составить тактический план на соревнования. | 2<br><br>1 |
| 3.4 | Психологическая и интеллектуальная подготовка | **Лекции**<br>Виды психологической подготовки. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта. Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена. | 2<br><br>1 |
| **МОДУЛЬ 2 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ** | | | | |
| **4** | **Название раздела 4** | **Построение спортивной тренировки** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.1 | Основы построения многолетней спортивной тренировки | **Лекции**<br>Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы.<br>Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.<br>Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки.<br>Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок.<br>Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обусловливающие их вариативность.<br>Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок.<br>Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия).<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Особенности структуры годичной подготовки. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. | 2<br><br>1 | |
| 4.2 | Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) | **Лекции**<br>Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Практические (семинарские) занятия:**<br>Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Построение различных типов микроциклов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Построение различных типов микроциклов:<br>– втягивающий микроцикл;<br>– развивающий микроцикл;<br>– ударный микроцикл;<br>– восстановительный микроцикл. | 2 | 2 |
| 4.3 | Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) | **Лекции**<br>Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.<br>**Практические (семинарские) занятия**<br>Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Построение тренировки в рамках различных мезоциклов. | 2<br>2 | 1 |
| 4.4 | Структура больших циклов тренировки (макроциклов) | **Лекции**<br>Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле.<br>Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. д.). Варианты структуры соревновательного периода. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки.<br>Варианты периодизации тренировки. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).<br>**Практические (семинарские) занятия**<br>Варианты периодизации тренировки. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Варианты структуры соревновательного периода в избранном виде спорта. | 2<br><br>1 |
| 5 | **Название раздела 5** | **Управление системой спортивной подготовки** | | |
| 5.1 | Спортивная ориентация и отбор | **Лекции**<br>Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора: исходные показатели и темпы их прироста; наследственность; антропометрические данные; координационные предпосылки; функциональные и физические задатки; особенности психики.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** исходные показатели и темпы их прироста; наследственность и антропометрические данные. | 2<br><br>1 |
| 5.2 | Планирование, контроль и учет в подготовке спортсмена | **Лекции**<br>Постановка цели, прогнозирование и моделирование в процессе управления. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки). Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Крупноцикловое (на год, | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки.<br>Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Контроль состояния подготовленности спортсмена. Контроль факторов внешней среды. Учет в спортивной подготовке и коррекция тренировочного процесса.<br>**Практические (семинарские) занятия**<br>Проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений. Исследование уровня физической, технической, тактической подготовленности.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Исследование уровня физической и технической подготовленности. Коррекция тренировочных программ с учетом полученных данных. | 2 | 1 |

**Заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **МОДУЛЬ 1 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА** | | | | |
| **1** | **Название раздела 1** | **Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта** | | |
| 1.1 | Введение в теорию спорта | **Лекции**<br>Теория спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности. Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора). Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет** | 0,5 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Закономерности спортивной деятельности. Определения понятий «спорт», «подготовка», «тренировка». | | 4 |
| 1.2 | Сущность и функции спорта | **Лекции**<br>Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества. Общая характеристика социальных функций спорта.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный спорт; спорт высших достижений. | | 4 |
| 1.3 | Характеристика системы спортивной подготовки | **Лекции**<br>Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. | 0,5 | 4 |
| 1.4 | Система спортивных соревнований | **Лекции**<br>Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Соревновательная деятельность. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов. Определение спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Тенденции развития спортивных достижений.<br>**Практические (семинарские) занятия – нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Анализ тенденций развития современного спорта. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Составление календарного плана спортивных соревнований. Составление Положения, регламента спортивного соревнования Определение спортивных достижений и спортивных результатов. | 0,5 | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **Название раздела 2** | **Система спортивной подготовки** | | |
| 2.1. | Средства и методы спортивной тренировки. | **Лекции**<br>Соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).<br>**Практические (семинарские) занятия – нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Построение тренировочных занятия большой, средней и малой нагрузки. Построение тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов. | 0,5<br><br>5 | |
| 2.2 | Тренировочные и соревновательные нагрузки | **Лекции**<br>Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.<br>Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие).<br>**Практические (семинарские) занятия – нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Занятия избирательной и комплексной направленности. Занятия большой, средней и малой нагрузки. Занятия модельные, восстановительные, контрольные, основные, дополнительные и др. | 0,5<br><br>5 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса | **Лекции**<br>Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. | 0,5 | 5 |
| **3** | **Название раздела 3** | **Основные компоненты системы спортивной подготовки** | | |
| 3.1 | Физическая подготовка. | **Лекции**<br>Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.<br>**Практические (семинарские) занятия – нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** общая физическая подготовка в спорте. Специальная физическая подготовка в спорте. Специфика направленного развития различных видов силовых способностей. Специфика направленного развития различных видов скоростных способностей. Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта. Специфика направленного развития координационных способностей. | 0,5 | 5 |
| 3.2 | Техническая подготовка. | **Лекции**<br>Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Практические (семинарские) занятия:** Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Этапы технической подготовки спортсмена. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** комплексы упражнений для трех этапов технической подготовки. | | 5 |
| 3.3 | Тактическая подготовка. | **Лекции**<br>Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.<br>Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования. | 0,5 | |
| | | **Практические (семинарские) занятия:** Содержание системы тактической подготовки в избранном виде спорта | 1 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Содержание системы тактической подготовки в избранном виде спорта. Составить тактический план на соревнования. | | 5 |
| 3.4 | Психологическая и интеллектуальная подготовка | **Лекции**<br>Виды психологической подготовки. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта. Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности. | | |
| | | **Практические (семинарские) занятия - нет** | | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования | | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | и коррекции. Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена. | | |
| **МОДУЛЬ 2 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ** | | | | |
| **4** | **Название раздела 4** | **Построение спортивной тренировки** | | |
| 4.1 | Основы построения многолетней спортивной тренировки | **Лекции**<br>Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы.<br>Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.<br>Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки.<br>Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок.<br>Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обусловливающие их вариативность.<br>Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок.<br>Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия).<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Особенности структуры годичной подготовки. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. | | 6 |
| 4.2 | Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки | **Лекции**<br>Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | (микроциклов) | обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня.<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Построение различных типов микроциклов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Построение различных типов микроциклов:<br>– втягивающий микроцикл;<br>– развивающий микроцикл;<br>– ударный микроцикл;<br>– восстановительный микроцикл. | 2 | 5 |
| 4.3 | Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) | **Лекции**<br>Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.<br>**Практические (семинарские) занятия**<br>Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Построение тренировки в рамках различных мезоциклов. | 0,5<br>1 | 6 |
| 4.4 | Структура больших циклов тренировки (макроциклов) | **Лекции**<br>Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле. | 0,5 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. д.). Варианты структуры соревновательного периода.<br>Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки.<br>Варианты периодизации тренировки. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).<br>**Практические (семинарские) занятия**<br>Варианты периодизации тренировки. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Варианты структуры соревновательного периода в избранном виде спорта. | 1 | 5 |
| 5 | **Название раздела 5** | **Управление системой спортивной подготовки** | | |
| 5.1 | Спортивная ориентация и отбор | **Лекции**<br>Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора: исходные показатели и темпы их прироста; наследственность; антропометрические данные; координационные предпосылки; функциональные и физические задатки; особенности психики.<br>**Практические (семинарские) занятия - нет**<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** исходные показатели и темпы их прироста; наследственность и антропометрические данные. | 0,5 | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5.2 | Планирование, контроль и учет в подготовке спортсмена | **Лекции**<br>Постановка цели, прогнозирование и моделирование в процессе управления. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки). Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки.<br>Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Контроль состояния подготовленности спортсмена. Контроль факторов внешней среды. Учет в спортивной подготовке и коррекция тренировочного процесса. | 0,5 | |
| | | **Практические (семинарские) занятия**<br>Проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений. Исследование уровня физической, технической, тактической подготовленности. | 1 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Исследование уровня физической и технической подготовленности. Коррекция тренировочных программ с учетом полученных данных. | | 5 |

### 4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| 1.4 Анализ тенденций развития современного спорта. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. | Дебаты, дискуссия, обсуждение | 2 |
| 3.2 Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. | Решение ситуационных задач | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 4.2 Составление плана тренировочных занятий на микроцикл (период; мезоцикл) в ИВС (с указанием в/с, квалификации занимающихся, сроков работы). | Ролевая игра, дискуссия | 2 |
| 5.2 Исследование уровня физической, технической, тактической подготовленности. | Работа в группах, ролевая игра | 2 |

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Очная форма обучения**

| **МОДУЛЬ 1 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА** |
|---|
| **Раздел 1: введение в теорию спорта** |
| *Тема 1.1 Введение в теорию спорта*<br>1. Закономерности спортивной деятельности.<br>2. Определения понятий «спорт», «спортивная подготовка», «спортивная тренировка»<br>*Форма отчетности*: устный опрос. |
| *Тема 1.2 Сущность и функции спорта*<br>1. Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный спорт; спорт высших достижений.<br>2. Достиженческий (любительский) спорт; профессиональный спорт; профессионально-коммерческий спорт.<br>*Форма отчетности:* устный опрос. |
| *Тема 1.3 Характеристика системы спортивной подготовки*<br>1. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.<br>2. Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров;<br>б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение;<br>д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.<br>*Форма отчетности*: устный опрос. |

| |
|---|
| *Тема 1.4 Система спортивных соревнований*<br>1. Составление календарного плана спортивных соревнований. Составление Положения, регламента спортивного соревнования<br>2. Определение спортивных достижений и спортивных результатов.<br>*Форма отчетности*: устный опрос. |
| **Раздел 2 Система спортивной подготовки** |
| *Тема 2.1 Средства и методы спортивной тренировки.*<br>1. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма.<br>2. Усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов.<br>*Форма отчетности:* тематический конспект |
| *Тема 2.2 Тренировочные и соревновательные нагрузки*<br>1. Занятия избирательной и комплексной направленности.<br>2. Занятия большой, средней и малой нагрузки.<br>3. Занятия модельные, восстановительные, контрольные, основные, дополнительные и др.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *Тема 2.3 Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса*<br>1. Принцип волнообразности динамики нагрузок.<br>2. Принцип цикличности тренировочного процесса.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| **Раздел 3 Основные компоненты системы спортивной подготовки** |
| *Тема 3.1 Физическая подготовка.*<br>1. Общая физическая подготовка в спорте.<br>2. Специальная физическая подготовка в спорте.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *3.2 Техническая подготовка.*<br>Составление комплексов упражнений для трех этапов технической подготовки.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *3.3 Тактическая подготовка.*<br>1. Содержание системы тактической подготовки в избранном виде спорта. |

| |
|---|
| 2. Составить тактический план на соревнования.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *3.4 Психологическая и интеллектуальная подготовка*<br>1. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции.<br>2. Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| **МОДУЛЬ 2 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ** |
| **Раздел 4 Построение спортивной тренировки** |
| *Тема 4.1 Основы построения многолетней спортивной тренировки*<br>1. Особенности структуры годичной подготовки.<br>2. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| *4.2 Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)*<br>Построение различных типов микроциклов:<br>– втягивающий микроцикл;<br>– развивающий микроцикл;<br>– ударный микроцикл:<br>– восстановительный микроцикл.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *4.3 Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)*<br>Построение тренировки в рамках различных мезоциклов:<br>– базовой общеподготовительный;<br>– специально-подготовительный;<br>– предсоревновательный;<br>– соревновательный;<br>– восстановительный.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |

| |
|---|
| *4.4 Структура больших циклов тренировки (макроциклов)*<br>1. Варианты структуры соревновательного периода в избранном виде спорта.<br>*Форма отчетности:* тематический конспект |
| **Раздел 5 Управление системой спортивной подготовки** |
| *5.1 Спортивная ориентация и отбор*<br>1. Исходные показатели и темпы их прироста;<br>2. Наследственность и антропометрические данные.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| 5.2 Планирование, контроль и учет в подготовке спортсмена<br>1. Исследование уровня физической и технической подготовленности.<br>2. Коррекция тренировочных программ с учетом полученных данных.<br>*Форма отчетности:* тематический конспект |

**Заочная форма обучения**

| |
|---|
| **МОДУЛЬ 1 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА** |
| **Раздел 1 Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта** |
| *Тема 1.1 Введение в теорию спорта*<br>1. Закономерности спортивной деятельности.<br>2. Определения понятий «спорт», «спортивная подготовка», «спортивная тренировка»<br>*Форма отчетности*: устный опрос. |
| *Тема 1.2 Сущность и функции спорта*<br>1. Основные направления в развитии спортивного движения: общедоступный спорт; спорт высших достижений.<br>2. Достиженческий (любительский) спорт; профессиональный спорт; профессионально-коммерческий спорт.<br>*Форма отчетности:* устный опрос. |
| *Тема 1.3 Характеристика системы спортивной подготовки*<br>1. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.<br>2. Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; |

| |
|---|
| б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.<br>*Форма отчетности*: устный опрос. |
| *Тема 1.4 Система спортивных соревнований*<br>1. Составление календарного плана спортивных соревнований. Составление Положения, регламента спортивного соревнования<br>2. Определение спортивных достижений и спортивных результатов.<br>*Форма отчетности*: устный опрос. |
| **Раздел 2 Система спортивной подготовки** |
| *Тема 2.1 Средства и методы спортивной тренировки.*<br>1. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма.<br>2. Усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов.<br>*Форма отчетности:* тематический конспект |
| *Тема 2.2 Тренировочные и соревновательные нагрузки*<br>1. Занятия избирательной и комплексной направленности.<br>2. Занятия большой, средней и малой нагрузки.<br>3. Занятия модельные, восстановительные, контрольные, основные, дополнительные и др.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *Тема 2.3 Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса*<br>1. Принцип волнообразности динамики нагрузок.<br>2. Принцип цикличности тренировочного процесса.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| **Раздел 3 Основные компоненты системы спортивной подготовки** |
| *Тема 3.1 Физическая подготовка.*<br>1. Общая физическая подготовка в спорте.<br>2. Специальная физическая подготовка в спорте.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *3.2 Техническая подготовка.*<br>Составление комплексов упражнений для трех этапов технической подготовки. |

| |
|---|
| *Форма отчетности*: тематический конспект |
| *3.3 Тактическая подготовка.*<br>1. Содержание системы тактической подготовки в избранном виде спорта.<br>2. Составить тактический план на соревнования.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *3.4 Психологическая и интеллектуальная подготовка*<br>1. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции.<br>2. Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| **МОДУЛЬ 2 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ** |
| **Раздел 4 Построение спортивной тренировки** |
| *Тема 4.1 Основы построения многолетней спортивной тренировки*<br>1. Особенности структуры годичной подготовки.<br>2. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта.<br>*Форма отчетности*: устный опрос |
| *4.2 Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)*<br>Построение различных типов микроциклов:<br>– втягивающий микроцикл;<br>– развивающий микроцикл;<br>– ударный микроцикл:<br>– восстановительный микроцикл.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект |
| *4.3 Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)*<br>Построение тренировки в рамках различных мезоциклов:<br>– базовой общеподготовительный;<br>– специально-подготовительный;<br>– предсоревновательный;<br>– соревновательный; |

| | |
|---|---|
| – восстановительный.<br>*Форма отчетности*: тематический конспект | |
| *4.4 Структура больших циклов тренировки (макроциклов)*<br>1. Варианты структуры соревновательного периода в избранном виде спорта.<br>*Форма отчетности:* тематический конспект | |
| **Название раздела 5** | **Управление системой спортивной подготовки** |
| *5.1 Спортивная ориентация и отбор*<br>1. Исходные показатели и темпы их прироста;<br>2. Наследственность и антропометрические данные.<br>*Форма отчетности*: устный опрос | |
| 5.2 Планирование, контроль и учет в подготовке спортсмена<br>1. Исследование уровня физической и технической подготовленности.<br>2. Коррекция тренировочных программ с учетом полученных данных.<br>*Форма отчетности:* тематический конспект | |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1 Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

**ВАРИАНТ 1.**

*1. Спорт – это:*

А. специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Б. форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры.

В. часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

*2. Спортивная тренировка – это:*

А. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

В. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

*3. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:*

А. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

Б. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

В. исходные закономерности, которые определяют организацию тренировочного процесса;

Г. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

*4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:*

А. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

Б. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

В. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

Г. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

*5 Критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:*

А. здоровье спортсмена;

Б. наивысший уровень развития физических качеств;

В. максимальный фонд двигательных умений и навыков

Г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

*6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:*

А. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

Б. мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

В. физические упражнения;

Г. тренажеры и спортивный инвентарь;

*7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:*

А. спортивной тренировкой;

Б. специальной физической подготовкой;

В. физическим совершенством;

Г. профессионально-прикладной физической подготовкой.

*8. Повторный метод тренировки:*

А. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

Б. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью.

В. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления.

*9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:*

А. полным (ординарным);

Б. суперкомпенсаторным;

В строго регламентированным.

Г. активным;

*10. Изометрический режим мышечного сокращения - это:*

А. Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке.

Б. Сокращение мышц при уменьшении их длины и увеличении одновременно в диаметре.

В. Сокращение мышц без изменения их длины.

Г. Сокращение мышц при увеличении их длины и уменьшения в диаметре.

*11. Высокие показатели развития скоростных способностей обеспечивают:*

А. Красные мышечные волокна.

Б. Белые мышечные волокна.

В. Мышечные волокна смешанного типа

*12. Высокие показатели развития выносливости обеспечивают:*

а. Красные мышечные волокна.

Б. Белые мышечные волокна.

В. Мышечные волокна смешанного типа.

*13. Тест Купера позволяет оценить уровень развития:*

А. Скоростных способностей;

Б. Аэробной выносливости;

В. Статической выносливости.

*14. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...*

А. 120-130 ударов в минуту;

Б. 130-140 ударов в минуту;

В. 150-170 ударов в минуту;

Г. 170 и более ударов в минуту.

*15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:*

А. аэробной выносливостью;

Б. анаэробной выносливостью;

В. анаэробно-аэробной выносливостью;

Г. специальной выносливостью.

Ключ к тесту:

**ВАРИАНТ 2**

1. Составить примерный конспект тренировочного занятия для развития скоростных способностей с использованием повторного метода тренировки.

2. Составить примерную конспект тренировочного занятия для развития аэробной выносливости с использованием интервального метода тренировки.

3. Составить примерный конспект тренировочного занятия для развития выносливости с использованием переменного метода (фартлека).

4. Составить примерный конспект тренировочного занятия комплексной направленности.

5. Составить примерный конспект тренировочного занятия избирательной направленности.

Критерии оценки:

| | |
|---|---|
| 2 балла | Конспект ТЗ составлен не полно, с ошибками, не соответствует задачам |
| 3 балла | Конспект ТЗ составлен не полно, с некоторыми ошибками, не в полной мере соответствует задачам. |
| 4 балла | Конспект ТЗ составлен полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют задачам |
| 5 баллов | Конспект ТЗ составлены полно, соответствуют поставленным задачам |

**ВАРИАНТ 3.**

1. Составить план недельного микроцикла (развивающий) в базовом подготовительном периоде.

2. Составить план недельного микроцикла (ударный) в базовом подготовительном периоде.

3. Составить план восстановительного микроцикла в базовом подготовительном периоде.

4. Составить план мезоцикла подготовки базовом подготовительном периоде.

5. Составить схему годового макроцикла (одно-двух цикловое планирование).

Критерии оценки:

| | |
|---|---|
| 2 балла | План (схема) составлен не полно, с ошибками, не соответствует задачам микроцикла (мезоцикла) |
| 3 балла | План (схема) составлен не полно, с некоторыми ошибками, не в полной мере соответствует задачам микроцикла (мезоцикла) |
| 4 балла | План (схема) составлен полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют задачам микроцикла (мезоцикла) |
| 5 баллов | План (схема) составлены полно, соответствуют поставленным задачам |

## 6.2 Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### Вопросы к зачету по дисциплине

1. Понятийный аппарат теории спорта. Конкретизация понятий, относящихся к спорту: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка».
2. Социальные функции спорта.
3. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность.
4. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.
5. Классификации видов спорта по различным признакам.
6. Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания.
7. Структура тренировочного процесса.
8. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
9. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке.
10. Спортивные достижения и тенденция их развития.
11. Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований.
12. Средства спортивной тренировки и их характеристика.
13. Классификация упражнений как средств подготовки спортсмена.
14. Специфические методы спортивной тренировки.
15. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена (общая характеристика, пути реализации в процессе тренировочной деятельности).
16. Принцип направленности к максимуму достижений (общая характеристика, пути реализации в процессе тренировочной деятельности).
17. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам (общая характеристика, пути реализации в процессе тренировочной деятельности).
18. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена.
19. Структура и виды микроциклов (малых циклов) тренировки.
20. Структура и виды мезоциклов (средних циклов) тренировки.
21. Структура и виды макроциклов (больших циклов) тренировки.
22. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
23. Техническая подготовка спортсмена (Основные понятия, виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена).
24. Тактическая подготовка спортсмена (Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем цикле тренировки).
25. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
26. Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному циклу.
27. Тренировочное занятие и его характеристика.
28. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
29. Сущность и назначение планирования в спортивной тренировке.
30. Мезоцикловое и микроцикловое планирование тренировки.
31. Значение и виды контроля в подготовке спортсмена.
32. Программирование и контроль в подготовке спортсмена: современные подходы, перспективы компьютеризации
33. Особенности современной системы спортивных соревнований.
34. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.

35. Специфика организации спортивного отбора.
36. Влияние внешних условий на эффективность тренировочного процесса.
37. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.
38. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки.
39. Соревновательные упражнения и область их применения.
40. Методы строгого регламентирования, используемые в технической подготовке.
41. Игровой метод, область его применения в спортивной подготовке. Характерные признаки.
42. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
43. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена.
44. Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах.
45. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
46. Скоростные способности и специфика их проявлений в различных видах спорта.
47. Специфика направленного развития различных видов силовых способностей.
48. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.
49. Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности.
50. Основные средства направленного развития скоростных способностей.
51. Определение основных понятий и характеристика утомления и выносливости.
52. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.
53. Виды выносливости и их основные характеристики.
54. Средства направленного развития выносливости спортсменов.
55. Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика.
56. Определение основных понятий и виды гибкости. Основные правила направленного развития гибкости.
57. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.
58. Характеристика текущего планирования.
59. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
60. Годичное планирование тренировочного процесса

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим

работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1.Основная литература

1.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 10-е изд., испр.— Москва : Академия, 2012.— 480 с.— ISBN 978-5-7695-8798-6.— Текст: непосредственный.

2.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальностей физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев.— 3- изд.— Санкт-Петербург : Лань, 2003.— 160 с.— ISBN 5-8114-0483-3.— Текст: непосредственный.

3.Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов.— Москва : Академия, 2012.— 416 с.- ISBN 978-5-7695-8434-3.— Текст: непосредственный.

4. Шачкова Т.А. Методические рекомендации по дисциплине «Теория спорта» / Т.А. Шачкова – Екатеринбург УралГуФК 2020. – 15 с.

### Дополнительная литература

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпйский спорт, 2000. – 568 с.

2. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ. выс. учебных заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонтов. – Екатеринбург, Издатель Калинина. 2006. – 165 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).

5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография:/ В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с. («Спорт без границ»).

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., с ил. (корифеи спортивной науки)

8. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2013. – 198 с

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил.

11. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с. : ил.

12. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с

**8.2. Электронные образовательные ресурсы**

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81.

2.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3434644D-61DA-496C-BC49-1BCC4FE04754.

**8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**9.1. Программное обеспечение.**

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

**9.2. Материально-техническое обеспечение**

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине «Теория спорта» проводятся в форме лекций и практических занятий студентов. Основное назначение дисциплины – систематизация и углубление знаний по теории спорта.

Учебные материалы дисциплины «Теория спорта» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для изучения теоретической части дисциплины необходимо изучить вопросы, рассматриваемые в лекциях. При изучении материала необходимо помимо лекционных материалов использовать рекомендованную преподавателем основную и дополнительную литературу для лучшего усвоения материала.

Практические занятия проводятся с обязательным использованием интерактивных методов обучения. Наиболее эффективно использование таких форм и методов как работа в группах, дискуссия.

Вопросы самостоятельного освоения выполняются по указанию преподавателя на материал рекомендованной основной или дополнительной литературы, ресурсы Интернета.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

– уровень освоения учебного материала;

– использование теоретических знаний при выполнении практических задач;

– степень освоения знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;

– обоснованность и чёткость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;

– оформление отчётного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным разделам в сроки, предусмотренные учебным планом.

Промежуточное и итоговое оценивание (зачет) студентов осуществляется при выполнении ими установленных программой требований по балльно-рейтинговой системе.

Условия накопления баллов и критерии оценки представлены в приложении 1.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

Приложение №1

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности**

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

| Наименование вида деятельности | Наименование темы | Критерии оценки | Баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| **Модуль № 1 Современные тенденции развития спорта** | | | | |
| Посещение занятий (15) | Посещение 1 занятия – 0,6 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| Работа на практическом занятии (5) | Темы: 1.4; 2.1; 3.1, 3.2; 3.3 | Оценивается качество выполненной работы | 2 | 3 |
| Тестирование (1) | Текущее тестирование по пройденному материалу | 50-60% правильных ответов<br>81-100% правильных ответов | 4 | 7 |
| Самостоятельная работа | | | | |
| Конспект (5) | Темы: 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.3 | Оценивается качество выполненной работы | 0,5 | 1 |
| Доклад (5) | Темы 1.1; 1.2; 1.3; 2.3; 3.4 | Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок | 0,5 | 1 |
| **Модуль № 2 Подготовка спортсмена в процессе тренировки** | | | | |
| Посещение занятий (12) | Посещение 1 занятия – 0,6 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| Работа на практическом занятии (4) | Темы: 4.2; 4.3; 4.4; 5.2 | Оценивается качество выполненной работы | 2,5 | 4 |
| Тестирование (1) | Текущее тестирование по пройденному материалу | 50-60% правильных ответов<br>81-100% правильных ответов | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа | | | | |
| Конспект (3) | Темы: 4.2; 4.3; 5.2 | Оценивается качество ответов, грамотность формулировок | 1 | 2 |
| Доклад (2) | Темы: 4.1; 5.1 | Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок | 1 | 2 |
| Экзамен | | | 6 | 20 |
| **ИТОГО за изучение дисциплины:** | | | **60** | **100** |

Приложение 2

**Аннотация дисциплины**

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – педагогика и психология, анатомия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта.

2 курс – биомеханика двигательной деятельности, физиология, педагогика ФК, психология ФК, теория и методика физической культуры.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть:

ПК-1 Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-4 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

## 3. Содержание дисциплины

Модуль 1 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА

Раздел 1 МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТА: ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ СПОРТА

1.1 Введение в теорию спорта

1.2 Сущность и функции спорта.

1.3 Характеристика системы спортивной подготовки.

1.4 Система спортивных соревнований.

Раздел 2 СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Средства и методы спортивной тренировки.

2.2 Тренировочные и соревновательные нагрузки.

2.3 Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса.

Раздел 3 ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 Физическая подготовка.

3.2 Техническая подготовка.

3.3 Тактическая подготовка.

3.4 Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Модуль 2 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Раздел 4 ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

4.1 Основы построения многолетней спортивной тренировки.

4.2 Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов).

4.3 Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).
4.4 Структура больших циклов тренировки (макроциклов).
Раздел 5 Управление системой спортивной подготовки.
5.1 Спортивная ориентация и отбор.
5.2 Планирование, контроль и учет в подготовке спортсмена.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **6** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | экзамен |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 54,4 |
| Лекции (Лек) | час | 36 |
| Практические занятия (Пр) | час | 18 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0.4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 18 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 35,6 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 8 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **3** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | экзамен |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 16,4 |
| Лекции (Лек) | час | 8 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 82,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 9 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 10 |