Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной
и международной деятельности
_____ /А.А.Кирсанкин/
«____»_____ 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2026

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (спортивная тренировка) утвержденными:
- для очной формы обучения «26» июня 2026 года;
- для очно-заочной формы обучения «26» июня 2026 года;
- для заочной формы обучения «26» июня 2026 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «31» августа 2026 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
канд. биол. наук, доцент Д.А.Корюкин

Согласовано:

Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
канд. биол. наук, доцент Д.А.Корюкин

Специалист по учебно-методической работе
Учебно-методического отдела Е.Н.Томилова

Начальник управления
образовательной деятельности И.В.Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 6 зачетные единицы трудоемкости (216 академических часа)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр 6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**48**	**48**
Лекции	24	24
Практические занятия	24	24
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**168**	**168**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	141	141
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**216**	**216**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр 6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**24**	**24**
Лекции	12	12
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**192**	**192**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	165	165
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**216**	**216**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр 3
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	**16**	**16**
Лекции	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	**200**	**200**
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	173	173
Вид промежуточной аттестации	**Экзамен**	**Экзамен**
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	**216**	**216**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория спорта» относится к блоку Б1 обязательная часть.

Изучение данной дисциплины позволяет рассмотреть общие вопросы спортивной тренировки, содержание видов подготовки, структуру и содержание тренировочной и соревновательной деятельности, спортивный отбор.

Содержание данного курса тесно взаимосвязано с такими дисциплинами как: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Контроль тренировок и соревновательных нагрузок».

Изучение дисциплины базируется на результатах обучения, сформированных при изучении следующих дисциплин:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Физкультурно-спортивное совершенствование.

Требования к входным знаниям, умениям, навыкам и компетенциям:

- знание видов (сторон) спортивной подготовки;
- владение навыками проведения учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий;
- понимание общеметодических и специфических принципов спортивной тренировки.
- освоение следующих компетенций на уровне не ниже порогового: ОПК-1 (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста).

Дисциплина «Теория спорта» преподается в течение 6 семестра на очной и очно-заочной формах обучения и 3 семестра на заочной форме обучения и в конце сдается экзамен.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является обучение знаниям и умениям по рациональной организации и проведению занятий физической культурой и спортом.

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление с теоретическими основами спортивной тренировки;
- обучение составлению типовых и индивидуальных программ спортивной тренировки;
- овладение методикой контроля и самоконтроля за функциональным состоянием в процессе занятий спортом.

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий. На лекциях излагаются важнейшие вопросы контроля в спортивной тренировке. В ходе практических занятий закрепляются и проверяются знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);

- способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4);

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения дисциплины «Теория спорта», оцениваются при помощи оценочных средств.

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Теория спорта», индикаторы достижения компетенций ОПК-3, ОПК-4, перечень оценочных средств

№ п/п	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочных средств
1.	ИД-1$_{ОПК-3}$	Знать: средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению	З (ИД-1$_{ОПК-3}$)	Знает: средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению	Вопросы для сдачи экзамена
2.	ИД-2$_{ОПК-3}$	Уметь: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	У (ИД-2$_{ОПК-3}$)	Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Вопросы для сдачи экзамена
3.	ИД-3$_{ОПК-3}$	Владеть: способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению	В (ИД-3$_{ОПК-3}$)	Владеть: способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению	Вопросы для сдачи экзамена
4.	ИД-1$_{ОПК-4}$	Знать: структуру тренировочного занятия и содержание соревнований	З (ИД-1$_{ОПК-4}$)	Знать: структуру тренировочного за-нятия и содержание соревнований	Вопросы для сдачи экзамена
5.	ИД-2$_{ОПК-4}$	Уметь: проводить	У (ИД-2$_{ОПК-4}$)	Уметь: проводить	Вопросы для

		тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта		тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	сдачи экзамена
6.	ИД-З$_{ОПК-4}$	Владеть: способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	В (ИД-З$_{ОПК-4}$)	Владеть: способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Вопросы для сдачи экзамена

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины	**Наименование раздела, темы дисциплины**	**Количество часов по видам учебных занятий**	
		Лекции	**Практические занятия**
1	Классификация типов и видов спорта	2	2
2	Классификация средств и методов спортивной тренировки	2	2
3	Закономерности спортивной тренировки	2	2
4	Виды спортивной подготовки	4	4
5	Структура многолетней спортивной подготовки	2	1
	Рубежный контроль №1		1
6	Характеристика макроциклов спортивной тренировки	2	2
7	Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	2	2
8	Организация и содержание соревнований	4	4
9	Календарь соревнований и положение о соревнованиях	2	2
10	Спортивный отбор	2	1
	Рубежный контроль №2		1
	Всего:	**24**	**24**

Очно-заочная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий	
		Лекции	Практические занятия
1	Классификация типов и видов спорта	1	1
2	Классификация средств и методов спортивной тренировки	1	1
3	Закономерности спортивной тренировки	1	2
4	Виды спортивной подготовки	3	1
	Рубежный контроль №1		1
5	Структура многолетней спортивной подготовки	1	1
6	Характеристика макроциклов спортивной тренировки	1	1
7	Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	1	1
8	Организация и содержание соревнований	1	1
9	Календарь соревнований и положение о соревнованиях	1	1
10	Спортивный отбор	1	-
	Рубежный контроль №2		1
	Всего:	**12**	**12**

Заочная форма обучения

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий	
		Лекции	Практические занятия
4	Виды спортивной подготовки	2	2
5	Структура многолетней спортивной подготовки	2	2

8	Организация и содержание соревнований	2	2
10	Спортивный отбор	2	2
	Всего	8	8

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Классификация типов и видов спорта

Современная классификация типов спорта. Классификация видов спорта по признаку предметной основы соревновательной деятельности и по признаку проявления физических качеств.

Тема 2. Классификация средств и методов спортивной тренировки

Спортивная классификация средств спортивной тренировки. Классификация методов спортивной тренировки (общепедагогические и практические методы).

Тема 3. Закономерности спортивной тренировки

Обще методические принципы физического воспитания. Специфические принципы спортивной тренировки (направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; цикличность тренировочного процесса; волнообразная динамика нагрузок; особая непрерывность тренировочного процесса и т.д.).

Тема 4. Виды спортивной подготовки

Физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая, психическая. Интегральная подготовка в спорте.

Тема 5. Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии многолетней подготовки спортсменов с момента поступления в ДЮСШ до стадии «спортивного долголетия». Этапы подготовки в многолетнем процессе становления спортсмена.

Тема 6. Характеристика макроциклов спортивной тренировки

Варианты построения многолетних (олимпийских) макроциклов. Структура годового макроцикла спортсменов.

Тема 7. Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки

Внешние признаки микроциклов. Классификация и характеристика микроциклов. Внешние признаки мезоциклов. Классификация и характеристика мезоциклов.

Тема 8. Организация и содержание соревнований

Этапы подготовки и проведения соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.

Тема 9. Календарь соревнований и положение о соревнованиях

Система спортивных соревнований. Календарь соревнований как документ. Положение соревнований (его структура и содержание).

Тема 10. Спортивный отбор

Ориентация и отбор в спорте. Этапы спортивного отбора. Методы спортивного отбора.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практической работы	Норматив времени, час.	
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
			Практические занятия	
1	Классификация типов и видов спорта	Классификация типов и видов спорта	2	1
2	Классификация средств и методов спортивной тренировки	Классификация средств и методов спортивной тренировки	2	1
3	Закономерности спортивной тренировки	Закономерности спортивной тренировки	2	2
4	Виды спортивной подготовки	Виды спортивной подготовки	4	1
Рубежный контроль №1 (очно-заочная форма)			-	0,5
5	Структура многолетней спортивной подготовки	Структура многолетней спортивной подготовки	1	1
Рубежный контроль №1 (очная форма)			1	1
6	Характеристика макроциклов спортивной тренировки	Характеристика макроциклов спортивной тренировки	2	1
7	Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	2	1
8	Организация и содержание соревнований	Организация и содержание соревнований	4	1
9	Календарь соревнований и положение о соревнованиях	Календарь соревнований и положение о соревнованиях	2	1
10	Спортивный отбор	Спортивный отбор	1	-
Рубежный контроль №2			1	0,5
Всего:			**24**	**12**

Заочная форма обучения

Номер	Наименование раздела,	Наименование	Норматив времени, час.

раздела, темы	темы	практической работы	заочная форма обучения
4	Виды спортивной подготовки	Виды спортивной подготовки	2
5	Структура многолетней спортивной подготовки	Структура многолетней спортивной подготовки	2
8	Организация и содержание соревнований	Организация и содержание соревнований	2
10	Спортивный отбор	Спортивный отбор	2
		Всего:	**8**

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний обучающийся может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практической работе обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому при-

ветствуется групповой метод выполнения практических работ и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться обучающимися индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении обучающимся учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы обучающихся - научить обучающегося осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Теория спорта» включает:

а) работу с первоисточниками;

б) подготовку устного выступления на практическом занятии;

в) подготовку к занятию в интерактивной форме;

г) работу с тестовыми заданиями;

д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;

е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части обучающихся в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем,

выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у обучающихся самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый обучающийся, так и часть обучающихся группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей обучающимися, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям (для обучающихся очной и очно-заочной формы обучения), подготовку к экзамену.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	**107**	**131**
1. Учет в спортивной тренировке	20	20
2. Изучение программ для ДЮСШ, СДЮШОР	20	20
3. Соревновательная документация	20	20
4. Организация соревнований	20	20
5. Судейство соревнований	20	20
6. Отчетная документация	7	31
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на очной форме обучения, по 4 часа на очно-заочной форме)	**24**	**24**
Подготовка к рубежным контролям	**10**	**10**
Подготовка к экзамену	**27**	**27**
Всего:	**168**	**192**

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	**161**
1. Классификация типов и видов спорта	20
2. Классификация средств и методов спортивной тренировки	20
3. Закономерности спортивной тренировки	20
4. Виды спортивной подготовки	20
5. Структура многолетней спортивной подготовки	20
6. Характеристика макроциклов спортивной тре-	20

нировки	
7. Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	20
8. Спортивный отбор	21
Подготовка к практическим занятиям (по 3 часа на одно практическое занятие)	**12**
Подготовка к экзамену	**27**
Всего:	**200**

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности обучающихся в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения).
2. Банк заданий к рубежным контролям № 1, № 2 (для очной и очно-заочной форм обучения).
3. Задания к практическим работам.
4. Банк заданий к экзамену.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы **(доводятся до сведения магистрантов на первом учебном занятии)**	Распределение баллов в 6 семестре					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Активность работы на практических занятиях	Рубежный контроль № 1 (тестирование)	Рубежный контроль № 2 (тестирование)	Экзамен
		Балльная оценка:	До 24 баллов	До 24 баллов	Максимум 11 баллов в зависимости от результата	Максимум 11 баллов в зависимости от результата	30 баллов
		Примечания:	12лекций по 2 балла	До 2 баллов за каждое 2-х часовое практическое занятие (2 балла*12 занятий)	На 6-ом практическом занятии	На 12-ом практическом занятии	

2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61…73 – удовлетворительно; 74… 90 – хорошо; 91…100 – отлично
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине (модулю) не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины (модуля), участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине (модулю); дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита реферата – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

Очно - заочная форма обучения

<table>
<tr><td>№</td><td>Наименование</td><td colspan="6">Содержание</td></tr>
<tr><td rowspan="4">1</td><td rowspan="4">Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения магистрантов на первом учебном занятии)</td><td colspan="6">Распределение баллов в 6 семестре</td></tr>
<tr><td>Вид учебной работы:</td><td>Посещение лекций</td><td>Активность работы на практических занятиях</td><td>Рубежный контроль № 1 (тестирование)</td><td>Рубежный контроль № 2 (тестирование)</td><td>Экзамен</td></tr>
<tr><td>Балльная оценка:</td><td>До 24 баллов</td><td>До 24 баллов</td><td>Максимум 11 баллов в зависимости от результата</td><td>Максимум 11 баллов в зависимости от результата</td><td>30 баллов</td></tr>
<tr><td>Примечания:</td><td>6 лекций по 4 балла</td><td>До 4 баллов за каждое 2-х часовое практическое занятие (4 балла*6 занятий)</td><td>На 3-м практическом занятии</td><td>На 6-ом практическом занятии</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2">Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета</td><td colspan="4">60 и менее баллов – неудовлетворительно;
61…73 – удовлетворительно;
74… 90 – хорошо;
91…100 – отлично</td></tr>
</table>

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) за семестр обучающийся должен набрать по итогам текущего и рубежного контролей не менее 51 балла. В случае если обучающийся набрал менее 51 балла, то к аттестационным испытаниям он не допускается. Для получения экзамена без проведения процедуры промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать в ходе текущего и рубежных контролей не менее 61 балла. В этом случае итог балльной оценки, получаемой обучающимся, определяется по количеству баллов, набранных им в ходе текущего и рубежных контролей. При этом, на усмотрение преподавателя, балльная оценка обучающегося может быть повышена за счет получения дополнительных баллов за академическую активность. Обучающийся, имеющий право на получение оценки без проведения процедуры промежуточной аттестации, может повысить ее путем сдачи аттестационного испытания. В случае получения обучающимся на аттестационном испытании 0 баллов итог балльной оценки по дисциплине (модулю) не снижается. За академическую активность в ходе освоения дисциплины (модуля), участие в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности обучающемуся могут быть начислены дополнительные баллы. Максимальное количество дополнительных баллов за академическую активность составляет 30. Основанием для получения дополнительных баллов являются: - выполнение дополнительных заданий по дисциплине (модулю); дополнительные баллы начисляются преподавателем; - участие в течение семестра в учебной, научно-исследовательской, спортивной, культурно-творческой и общественной деятельности КГУ.
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 51 балла, обучающемуся необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита реферата – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежный контроль проводится в форме письменного тестирования.

Перед проведением рубежного контроля преподаватель прорабатывает с обучающимися основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты тестовых заданий для рубежного контроля состоит из 20 вопросов.

На тестирование при рубежном контроле обучающемуся отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого обучающегося по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости. За 18 вопросов с однозначным вариантом ответа обучающийся получает 0,5 бала, а за 2 вопроса с неоднозначным вариантом ответа по 1 баллу.

Экзамен проводится в устной форме по утвержденным билетам. В билете находится 2 вопроса по 15 баллов за каждый правильный ответ на вопрос.

Результаты текущего, рубежного контроля успеваемости и экзамена заносятся преподавателем в экзаменационную (зачетную) ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день экзамена, а также выставляются в зачетную книжку обучающегося.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля и экзамена

Примерный перечень вопросов к рубежному тестированию №1

1.Спорт (в широком понимании) – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

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

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Специфическими средствами спортивной тренировки являются:

а) восстановительные средства (баня, массаж …);

б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

в) физические упражнения;

г) мобилизующие, корригирующие (поправляющие) средства.

3. Спорт, базирующий на соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание, называется …

а) Любительский спорт;

б) Профессиональный спорт;

в) Массовый спорт;

г) Детско-юношеский спорт;

4. Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта, называются …

а) Избранные соревновательные упражнения;

б) Подводящие упражнения;

в) Развивающие упражнения;

г) Общеподготовительные упражнения;

5. К сложно-координационным видам спорта относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Гимнастика, фигурное катание;

в) Плавание, коньки;

г) Бокс, борьба;

6. К практическим методам относятся:

а) Словесные;

б) Наглядные;

в) Соревновательный;

г) Игровой;

7. Какой фазы не существует при становлении спортивной формы:

а) Становления;

б) Стабилизации;

в) Суперстабилизации;

г) Временной утраты;

8. Какие периоды относятся к соревновательному периоду:

а) Этап развития спортивной формы;

б) Этап непосредственной подготовки к главному старту;

в) Специально-подготовительный;

г) Базовый;

9. Мезоцикл, который составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований, называется …

а) Втягивающий;

б) Базовый;

в) Предсоревновательный;

г) Восстановительный;

10. Этап, на котором главная задача стоит подготовка и успешное участие в них, называется …

а) Предварительной подготовки;

б) Начальной спортивной специализации;

в) Углубленной специализации;

г) Спортивного совершенствования;

11. К предстартовой фазе относятся:

а) Настройка;

б) Разминка;

в) Заминка;

г) Соперничество;

12. Какие соревнования не классифицируются по составу соревновательной деятельности?

а) По плаванию;

б) По бегу;

в) По полу;

г) Опосредованным контактом;

13. Соревнования, проводимые по признаку периодичности и признаку места проведения относятся к классификации:

а) По типу судейства;

б) По цели;

в) По контингенту соперников;

г) По условиям проведения соревнований;

14. Где проходит подготовка спортивных резервов

а) Школах и гимназиях;

б) ДЮСШ;

в) ШВСМ;

г) Школах и гимназиях, ДЮСШ, ШВСМ;

15. Сенситивным периодом развития гибкости является возраст:

а) 16-17 лет;

б) 7-8 лет;

в) 8-10 лет;

г) 12-15 лет

16. К словесным методам не относятся:

а) Рассказ;

б) Объяснение;

в) Ориентиры, ограничивающие направление движения;

г) Обсуждение;

17. В процессе технической подготовки спортсмена, при обучении двигательным действиям выделяют:

а) Метод расчленено-конструктивного упражнения;

б) Метод целостного упражнения;

в) Метод избирательно направленного упражнения;

г) Метод генерализованного упражнения;

18. Мезоцикл, в котором основная работа направлена на повышение функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, называется …

а) Втягивающий;

б) Базовый;

в) Предсоревновательный;

г) Восстановительный;

19. Расставьте этапы подготовки в многолетней тренировке в правильной последовательности.

а) Этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап углубленной спортивной специализации;

б) Этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования;

в) Этап спортивного совершенствования, этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной спортивной специализации;

г) Этап спортивного совершенствования, этап начальной спортивной специализации, этап предварительной подготовки, этап углубленной спортивной специализации;

20. Этап, на котором тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность, называется …

а) Предварительной подготовки;

б) Начальной спортивной специализации;

в) Углубленной специализации;

г) Спортивного совершенствования;

Примерный перечень вопросов к рубежному тестированию №2

1. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

а) структурной сложности двигательных действий;

б) требований конкретного вида спорта к проявлению физических способностей;

в) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;

г) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

2. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

а) втягивающий, базовый, восстановительный;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) тренировочный и соревновательный;

г) осенний, зимний, весенний, летний.

3. Спорт, в котором стимулом является повышение двигательной активности и вовлечение наибольшего количества участников на соревнования, называется …

а) Любительский спорт;

б) Профессиональный спорт;

в) Массовый спорт;

г) Детско-юношеский спорт;

4. Упражнения, способствующие освоению формы, технике движений, называются …

а) Избранные соревновательные упражнения;

б) Подводящие упражнения;

в) Развивающие упражнения;

г) Общеподготовительные упражнения;

5. К единоборствам относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Гимнастика, фигурное катание;

в) Плавание, коньки;

г) Бокс, борьба;

6. К общепедагогическим методам относятся:

а) Словесные;

б) Наглядные;

в) Соревновательный;

г) Игровой;

7. В процессе физической подготовки, при акцентированном воздействии на функции организма спортсмена выделяют:

а) Метод расчленено-конструктивного упражнения;

б) Метод целостного упражнения;

в) Метод избирательно направленного упражнения;

г) Метод генерализованного упражнения;

8. Мезоцикл с основной задачей – постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, называется …

а) Втягивающий;

б) Базовый;

в) Предсоревновательный;

г) Восстановительный;

9. Этап, на котором специализация имеет «многоборный», не узконаправленный характер, называется …

а) Предварительной подготовки;

б) Начальной спортивной специализации;

в) Углубленной специализации;

г) Спортивного совершенствования;

10. Какой фазы не существует в структуре соревновательной деятельности?

а) Предстартовая;

б) Собственно-состязательная;

в) Последействия;

г) Компенсации;

11. Упорядоченность в планировании, организации и проведении соревнований, основанную на определенных принципах и закономерностях, с целью стимулирования развития спорта, называется …

а) Календарь соревнований;

б) Содержание соревнований;

в) Положение о соревнованиях;

г) Отчет соревнований;

12. К соревнованиям с непосредственным контактом соперников относятся:

а) Борьба;

б) Фехтование;

в) Бокс;

г) Гимнастика;

13. К соревнованиям с объективными оценками действий относятся:

а) Гимнастика;

б) Спортивные игры;

в) Бег;

г) Метания;

14. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов входят следующие компоненты:

а) Показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности;

б) Показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности;

в) Спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива;

г) Показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности, показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности, спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива;

15. Сенситивным периодом развития быстроты является возраст:

а) 16-17 лет;

б) 7-8 лет;

в) 8-10 лет;

г) 12-15 лет

16. Как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной тренировки:

а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

в) оперативные, текущие, этапные циклы;

г) подготовительные, основные, соревновательные.

17. Спорт, в котором соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения, называется …

а) Любительский спорт;

б) Профессиональный спорт;

в) Массовый спорт;

г) Детско-юношеский спорт;

18. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для выполнения соревновательных упражнений, называются …

а) Избранные соревновательные упражнения;

б) Подводящие упражнения;

в) Развивающие упражнения;

г) Общеподготовительные упражнения;

19. К скоростно-силовым видам спорта относятся:

а) Прыжки, метания;

б) Гимнастика, фигурное катание;

в) Плавание, коньки;

г) Бокс, борьба;

20. К наглядным методам не относятся:

а) Показ;

б) Демонстрация;
в) Ориентиры, ограничивающие направление движения;
г) Обсуждение;

6.5. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Основные понятия спорта.
2. Классификация типов спорта.
3. Классификация видов спорта.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Методы спортивной тренировки.
6. Закономерности спортивной тренировки.
7. Построение тренировки в годичном макроцикле.
8. Построение тренировки в мезоциклах.
9. Построение тренировки в микроциклах.
10. Содержание соревнований.
11. Классификация соревнований.
12. Календарь соревнований.
13. Построение тренировки в многолетних макроциклах.
14. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.
15. Спортивный отбор.
16. Моделирование в спорте.
17. Положение о соревнованиях.
18. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
19. Комплексный контроль в спорте.
20. Учет в спортивной тренировке.
21. Характеристика подготовительного периода.
22. Характеристика соревновательного периода.
23. Характеристика переходного периода.
24. Составить положение о соревнованиях.
25. Составить календарный план.
26. Перспективное планирование в спорте.
27. Индивидуальный годовой план подготовки спортсмена.
28. Групповой план спортсменов на год.
29. Индивидуальный план подготовки спортсменов на мезоцикл.
30. Индивидуальный план подготовки спортсменов на микроцикл.
31. Групповой месячный план подготовки спортсменов.
32. План-конспект тренировочного занятия.
33. Организация работы в ДЮСШ.
34. Программирование в спорте.
35. Составить комплекс упражнений для развития специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.
36. Интегральная подготовка в спорте.
37. Психическая подготовка в спорте.
38. Физическая подготовка в спорте.
39. Техническая подготовка в спорте.

40. Тактическая подготовка в спорте.

6.6. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

3. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод.пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

7.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Консультант студента»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Годик М.а. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФиС, 1980г.

2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М. ФиС, 1981 г.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. - 2-е изд., перераб.и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

4. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 143.

5. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. -Курган: Изд-во КГУ, 2011. - 256 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал. http://www.vovr.ru
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru
3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". http://teoriya.ru
4. Научная электронная библиотека. http://elibrary.ru

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»;
2. ЭБС «Консультант студент»;
3. ЭБС «Znanium.com»;
4. «Гарант» - справочно-правовая система.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений, обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Теория спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Трудоемкость дисциплины: 6 ЗЕ (216 академических часа)
Семестр: 6 – очная, очно-заочная форма обучения, 3 - заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: Экзамен

Содержание дисциплины

Основная спортивная терминология. Классификации типов спорта, видов спорта, средств и методов спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Структура спортивной тренировки. Содержание соревнований. Спортивный отбор.