

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



СВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
Т.Р. Змызгова/
2022 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 2022

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата Физическая культура (спортивная тренировка) утвержденными:

- для очной формы обучения «30» августа 2022 года;
- для очно-заочной формы обучения «30» августа 2022 года;
- для заочной формы обучения «30» августа 2022 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» августа 2022 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



И.В. Тарасова

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	48	48
в том числе:		
Лекции		
Практические занятия	24	24
Самостоятельная работа, всего часов	168	168
в том числе:		
Подготовка к экзамену		
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	24	24
в том числе:		
Лекции		
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа, всего часов	192	192
в том числе:		
Подготовка к экзамену		
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	16	16
в том числе:		
Лекции		
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов	200	200
в том числе:		
Подготовка к экзамену		
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	155	155
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».

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);

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению (ОПК-3);

Уметь:

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

Владеть:

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

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
1	Виды спортивной подготовки	2	2
2	Структура многолетней спортивной подготовки	2	2
3	Организация и содержание соревнований	2	2
4	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

Общие 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)			-	1
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	1
Всего:			24	12

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практической работы	Норматив времени, час.
			заочная форма обучения
1	Виды спортивной подготовки	Виды спортивной подготовки	2
2	Структура многолетней спортивной подготовки	Структура многолетней спортивной подготовки	2
3	Организация и содержание соревнований	Организация и содержание соревнований	2
4	Спортивный отбор	Спортивный отбор	2
Всего:			8

4.4. Тематика и требования к оформлению контрольных работ

Контрольная работа-промежуточный вид проверки знаний студентов.

Цель: контроль знаний и умений студентов.

Задачи выполнения контрольной работы:

1. Проверить умение студентов проводить теоретический анализ по изучаемой проблеме.

2. Выявить уровень развития умения студентов оформлять результаты теоретического анализа в соответствии с установленными требованиями.

Требования к выполнению контрольной работы. Контрольная работа сдается в письменном виде. Объем контрольной работы 10-15 листов. Текст работы не должен вызывать затруднений при чтении. Студенты выполняют контрольные задания согласно учебным планам по соответствующей дисциплине, сдают работу на кафедру, не позднее 10 дней до начала экзаменационной сессии, определяемой графиком текущего учебного года.

Требования к оформлению контрольной работы:

1. Титульный лист, на котором необходимо указать следующее:
 - реквизиты учреждения (вуза);
 - факультет;
 - название кафедры, за которой закреплена учебная дисциплина;
 - название дисциплины (без сокращений в соответствии с учебным планом);
 - номер (вариант) контрольной работы и тема;
 - форма обучения: заочная, заочная (ускоренное обучение на базе СПО);
 - группа;
 - фамилия и инициалы студента и преподавателя;
2. Вторая страница контрольной работы - план (содержание) темы.
3. Последующие страницы раскрывают содержание вопросов темы.
4. Последняя страница отражает список используемых источников.

Примерный перечень тем контрольных работ

1. Классификация типов спорта.
2. Классификация видов спорта.
3. Средства спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки.
5. Закономерности спортивной тренировки.
6. Построение тренировки в годичном макроцикле.
7. Построение тренировки в мезоциклах.
8. Построение тренировки в микроциклах.
9. Содержание соревнований.
10. Классификация соревнований.
11. Календарь соревнований.
12. Построение тренировки в многолетних макроциклах.
13. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.
14. Спортивный отбор.
15. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

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 студенту 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 студент 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 приветствуется 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 студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов 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 студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента 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 студентов 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 студентов 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 студентов 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 студентов самостоятельности и инициативы.

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

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

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	Очная форма обу- чения	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:	143
1. Классификация типов и видов спорта	18
2. Классификация средств и методов спор- тивной тренировки	18
3. Закономерности спортивной тренировки	18
4. Виды спортивной подготовки	18
5. Структура многолетней спортивной под- готовки	18
6. Характеристика макроциклов спортив- ной тренировки	18
7. Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	18
8. Спортивный отбор	17
Подготовка к практическим занятиям (по 3 часа на одно практическое занятие)	12

Подготовка контрольной работы	18
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 студентов в КГУ (для очной и очно-заочной форм обучения).
2. Контрольная работа (для заочной формы обучения).
3. Банк заданий к рубежным контролям № 1, № 2 (для очной и очно-заочной форм обучения).
4. Задания к практическим работам.
5. Банк заданий к экзамену.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов 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:	12 лекций 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	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические работы.</p> <p>Для получения экзамена «автоматически» «удовлетворительно» студенту необходимо набрать 68 баллов.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических заданий, за участие в значимых учебных мероприятиях и выставлена оценка «хорошо» или «отлично».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и защита отчетов по пропущенным лекциям и практическим занятиям (1...5 баллов); - подготовка доклада и защита по темам самостоятельной работы (1...5 баллов). <p>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.</p>

Очно - заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание					
		Распределение баллов в 6 семестре					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения магистрантов на первом учебном занятии)	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:	6 лекций по 4 балла	До 4 баллов за каждое 2-х часовое практическое занятие (4 балла*6 занятий)	На 3-м практическом занятии	На 6-ом практическом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	<p>60 и менее баллов – неудовлетворительно;</p> <p>61... 73 – удовлетворительно;</p> <p>74... 90 – хорошо;</p> <p>91... 100 – отлично</p>					

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические работы.</p> <p>Для получения экзамена «автоматически» «удовлетворительно» студенту необходимо набрать 68 баллов.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических заданий, за участие в значимых учебных мероприятиях и выставлена оценка «хорошо» или «отлично».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и защита отчетов по пропущенным лекциям и практическим занятиям (1...5 баллов); - подготовка доклада и защита по темам самостоятельной работы (1...5 баллов). <p>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.</p>

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежный контроль проводится в форме письменного тестирования.

Перед проведением рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами 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 студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты тестирования каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Экзамен проводится в устной форме по утвержденным билетам.

Зачет проводится в устной форме по утвержденным вопросам.

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

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, базирующийся 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) Последствия;

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-студент»

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
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-студент»
4. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
5. "Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине "Физическое воспитание" [Электронный ресурс] : Учеб.-метод. пособие / Айнетдинов С.Ф. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2008." - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
6. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
7. 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-студент»

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-студент»

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 СТУДЕНТОВ, 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.

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.