

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

С.Н.Щербич/

«31» октября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
«Теория спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура (спортивная тренировка) утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

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



С.Н.Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 6 зачетные единицы трудоемкости (216 академических часа)

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	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов	200	200
в том числе:		
Подготовка к экзамену	27	27
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 дисциплины (модули) (базовая часть), обязательные дисциплины.

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 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

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. Виды спортивной подготовки

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

Тема 2. 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 3. Организация и содержание соревнований

Этапы подготовки и проведения соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.

Тема 4. 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.
			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 поз-

воляют 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 разяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

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 спортивной тренировки	18
3. Закономерности спортивной тренировки	18
4. Виды спортивной подготовки	18
5. Структура многолетней спортивной подготовки	18
6. Характеристика макроциклов спортивной тренировки	18
7. Классификация мезо- и микроциклов спортивной тренировки	18
8. Спортивный отбор	17
Подготовка к практическим занятиям	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. Отчеты студентов по практическим работам
2. Банк вопросов к экзамену для заочной формы обучения.
3. Контрольная работа.

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Экзамен проводится в устной форме по утвержденным билетам.

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

6.3. 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.

6.4. 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

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Теория спорта»

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 6 ЗЕ (216 академических часа)

Семестр: 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.