

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.11.2023 09:23:06  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

\_\_\_\_\_

«19» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Теория спорта (Б1.О.28)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» «Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 6 семестр заочная: 5,6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Чайковский, 2019

Разработчик рабочей программы      Горбунов С.С., к.п.н., доцент

Рецензент

Чумаков В. Н., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**

Теории и методики лыжных гонок и биатлона

«15» апреля 2019 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой ТиМ ЛГиБ

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_

Горбунов С.С.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«17» апреля 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент \_\_\_\_\_

Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, знаний об объективных закономерностях, процессах и явлениях спортивной деятельности, которые составляют предмет изучения дисциплины (знания по различным аспектам спорта) и включают социальные, организационные, методические, педагогические, биологические и другие аспекты, с учётом тесной взаимосвязи спорта со сферой информации и другими смежными областями. А так же формирование у обучающихся общепрофессиональных и компетенций, предусмотренных ФГОС, направленных на изучение теории спорта.

### 1.2 Задачи дисциплины

- Овладеть понятийным аппаратом, используемым как в теории спорта, так и в методологии отдельных видов спортивной деятельности;
- Ознакомиться с системой спортивной деятельности, рассмотреть её компоненты и их связи;
- Изучить функционирование и внутрисистемные отношения основных компонентов системы спортивной деятельности (спортивная тренировка, соревновательная деятельность, средства восстановления и реабилитации, отбор, прогнозирование и моделирование в спорте и т.п.);
- Научиться анализировать (на основе гипотетико-дедуктивных теорий) состояние основных компонентов спортивной деятельности на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
- Вскрыть проблемы современного спортивного движения и наметить пути их преодоления
- Получить теоретические навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	<b>ОПК-2.1.</b> Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом <b>ОПК-2.2.</b> Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом	<b>Знает:</b> - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		тренировочного и образовательного процессов; <b>Умеет:</b> - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<b>ОПК-4.1. Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности	<b>Знает:</b> - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - цель, задачи и содержание курса ИВС; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы технической и тактической подготовки в ИВС; - средства и методы физической подготовки в ИВС; - специфику деятельности тренера по ИВС.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<b>ОПК-9.1. Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся <b>ОПК-9.2. Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля	<b>Знает:</b> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; <b>Умеет:</b> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС.

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория спорта» (Б1.О.28) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Учебная практика: ознакомительная

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория спорта», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Теория и методика избранного вида спорта, Спортивная психология, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Производственная практика (тренировочная / педагогическая / профессионально-ориентированная)

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

## 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	4	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2	4	6
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	48	50/24	98/24
2.1	контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:	54	54	108
	<i>в академических часах</i>	1,5	1,5	3
	<i>в зачетных единицах</i>			

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Всего				
<b>1</b>	<b>Общая характеристика спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
1.1	Характеристика спорта как общественного явления	ОПК-4.1.	2	2	4	4	8	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<b>2</b>	<b>Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
2.1	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности	ОПК-4.1.	2	2	4	4	8	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ
<b>3</b>	<b>Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
3.1	Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений	ОПК-2.1. ОПК-4.1.	2	2	4	4	8	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
<b>4</b>	<b>Система спортивной подготовки</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>40</b>		
4.1	Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	ОПК-4.1.	2	4	6	2	8	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ
4.2	Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы	ОПК-4.1.	2	4	6	2	8	УО-1 УО-4	ТТ

	построения многолетнего тренировочного процесса									ИС-2	
4.3	Методика развития физических способностей	ОПК-4.1. ОПК-9.2.	2	6	8	6	14			УО-1 УО-4 УО-5 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4.4	Техническая, тактическая и психическая подготовка	ОПК-4.1. ОПК-9.2.	1	2	3	2	5			УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
4.5	Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)	ОПК-4.1.	1	2	3	2	5			УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
<b>5</b>	<b>Система восстановления и повышения работоспособности</b>		<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>				
5.1	Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	ОПК-4.1.	0	4	4	4	8			УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
<b>6</b>	<b>Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>				
6.1	Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена	ОПК-2.1. ОПК-2.2. ОПК-9.1. ОПК-9.2.	2	4	6	3	9			УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
	<b>Промежуточная аттестация</b>	ОПК-2.1. ОПК-2.2. ОПК-4.1. ОПК-9.1. ОПК-9.2.					<b>27</b>	<b>27</b>		УО-4	
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>				

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>5 семестр</i>									
<b>1</b>	<b>Общая характеристика спорта</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
1.1	Характеристика спорта как общественного явления	ОПК-4.1.	2	0	2	8	10	УО-4 ПР-2	ТТ ННТ
<b>2</b>	<b>Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
2.1	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности	ОПК-4.1.	1	0	1	8	9	УО-4 ПР-2	ТТ
<b>3</b>	<b>Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>13</b>		
3.1	Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений	ОПК-2.1. ОПК-4.1.	1	0	1	12	13	УО-4 ПР-2	ТТ

<b>4</b>	<b>Система спортивной подготовки</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>		
4.1	Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	ОПК-4.1.	0	1	1	10	11	УО-4 ПР-2	ТТ
4.2	Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса	ОПК-4.1.	0	1	1	10	11	УО-4 ПР-2	ТТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>		
<i>6 семестр</i>									
<b>4</b>	<b>Система спортивной подготовки</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>28</b>		
4.3	Методика развития физических способностей	ОПК-4.1. ОПК-9.2.	0	1	1	10	11	УО-4 ПР-2	ТТ
4.4	Техническая, тактическая и психическая подготовка	ОПК-4.1. ОПК-9.2.	0	0,5	0,5	8	8,5	УО-4 ПР-2	ТТ
4.5	Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)	ОПК-4.1.	0	0,5	0,5	8	8,5	УО-4 ПР-2	ТТ
<b>5</b>	<b>Система восстановления и повышения работоспособности</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
5.1	Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	ОПК-4.1.	0	1	1	7	8	УО-4 ПР-2	ТТ
<b>6</b>	<b>Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
6.1	Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена	ОПК-2.1. ОПК-2.2. ОПК-9.1. ОПК-9.2.	0	1	1	8	9	УО-4 ПР-2	ТТ
	<b>Промежуточная аттестация</b>	ОПК-2.1. ОПК-2.2. ОПК-4.1. ОПК-9.1. ОПК-9.2.				<b>9</b>	<b>9</b>		
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>54</b>		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• составление тезаурусов, глоссариев.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-1 – собеседование;</li> <li>• УО-4 – экзамен;</li> <li>• УО-5 – доклад, сообщение.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПР-1 – тест;</li> <li>• ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>6 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Общая характеристика спорта</b>	
<i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i>	
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа 1 (семинарское занятие).</i> Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования.</p> <p>Основные направления развития спортивного движения. Социальные функции спорта. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.).</p>
<b>Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>	
<i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i>	
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Сущность соревновательной деятельности Функции спортивных соревнований. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Мотивы соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по классификации избранного вида спорта.</p>
<b>Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>	
<i>Тема: Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i>	
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Современные проблемы спорта высших достижений. Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</p>
<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>	
<i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>	
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4-5.</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</p>
4.2	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6-7.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</p>
4.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика развития физических способностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8-10.</i> Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей</p>
4.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7</i> Характеристика технической, тактической и психической подготовки</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 11.</i> Понятие техника, требования предъявляемое к технике. Этапы обучения технике двигательных действий. Уровни построения движений. Структура тактической подготовленности, факторы, влияющие на тактику, средства и методы овладения тактическими действиями. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки.</p>
4.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в подготовке спортсменов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12.</i> Технология построения больших тренировочных циклов. Определение мезоцикла и факторы влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Характеристика мезоцикловых блоков по В.Б. Иссурину. Определение и классификация микроциклов. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта.</p>
<b>Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности</b>	
5.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 13-14</i> Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.</p>
<b>Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>	
6.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-16.</i> Основы управления системой подготовки спортсмена. Отбор, ориентация и селекция в спорте, этапы отбора. Контроль как средство получения информации в системе управления спортивным совершенствованием. Планирование как средство принятия решения в тренировочном процессе. Прогнозирование и моделирование в системе подготовки спортсмена. Принятие решения в управлении системой совершенствования спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования.</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>5 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Общая характеристика спорта</b>	
<i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i>	
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.). Основные направления развития спортивного движения.</p>
<b>Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>	
<i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i>	
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Сущность соревновательной деятельности. Функции спортивных соревнований. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Мотивы соревновательной деятельности.</p>
<b>Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>	
<i>Тема: Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i>	
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений</p>
<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>	
<i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>	
4.1	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</p>
<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>	
4.2	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</p>
<b>6 семестр</b>	
<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>	
<i>Тема Методика развития физических способностей</i>	
4.3	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь понятий по классификации физических качеств и способностей
4.4	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Понятие техника, требования предъявляемое к технике. Этапы обучения технике двигательных действий. Структура тактической подготовленности, факторы, влияющие на тактику, средства и методы овладения тактическими действиями. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки.
	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
4.5	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Характеристика мезоцикловых блоков по В.Б. Иссурину. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.
<b>Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности</b>	
	<i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i>
5.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.
<b>Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>	
	<i>Тема: Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i>
6.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 6 семестре.

Критерии выставления экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Общая характеристика спорта		10	
Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности		10	
Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы тенденции развития спорта высших достижений	10	5	30
Система спортивной подготовки		15	
Система восстановления и повышения работоспособности		10	
Управление процессом совершенствования спортивного мастерства		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fх
0-19	0-11	0-30		2		F

#### 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 6 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

#### 7 Перечень основной и дополнительной литературы

##### Основная литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник.- 5-е изд. испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2013.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. – М. Советский спорт, 2010.
4. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

*Дополнительная литература*

5. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: Учебное пособие для вузов физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2005.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - 4-е издание. испр. и доп.: – Спб.: «Лань», 2005.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. – М.: «Физическая культура» 2010.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	<i>Рег. номер лицензии</i>	<i>Срок действия лицензии</i>	<i>Назначение программного продукта</i>
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
7	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
8	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
10	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

2. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

3. Сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

#### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

#### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 202 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых консультаций, промежуточной аттестации</p>	<p>120 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран Classic – 1 шт., проектор ACER P1273B.DLP – 1 шт., ноутбук ASUS K 55 A – 1 шт., акустическая система “Sven HP” – 4 шт., микрофон Defender MIC – 1 шт., усилитель DVD Soni STR-DE698/B - 1шт., беспроводной усилитель – 1 шт., Учебное оборудование: учебная доска – 1 шт.</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 61014493, пакет офисных программ лицензия № 62510214</p>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>22 посадочных места Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска Учебно-наглядные пособия: плакаты</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №61014493</p>
<p>аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>24 посадочных места Демонстрационное оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43037028, пакет офисных программ лицензия №62041969</p>
<p>аудитория № 421 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>38 посадочных мест Экран, проектор, ноутбук, акустическая система</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43477160, пакет офисных программ лицензия № 61543164</p>
<p>аудитория № 109</p>	<p>48 посадочных мест</p>	<p>Автоматизированная</p>

библиотека, помещение для самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aquarius Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraille ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)	информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821
Аудитория № 424 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67	5 посадочных мест - Компьютер acer (1 шт). - Ноутбук (ASUS – 2шт.) - Ноутбук (emachines D520 – 1 шт.) - МФУ HP LaserJet 1536dnf - Принтер HP LaserJet PRO 400 аудио-колонки – 1 шт.	-
Аудитория 407 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67	4 посадочных места	-

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.