

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 13:03:01  
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>



## 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. Знает</b> методики спортивного отбора и спортивной ориентации применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом <b>ОПК-2.2. Умеет</b> 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

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> </ul>
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p><b>ОПК-4.1. Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- специфику деятельности тренера по ИВС.</li> </ul>
<p>ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния</p>	<p><b>ОПК-9.1. Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся</p> <p><b>ОПК-9.2. Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с</li> </ul>

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
занимающихся		<p>медико-биологическим контролем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методiku проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС.</li> </ul>

### 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 (тренерская / 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 сем.	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 промежуточная аттестация	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
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	0	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 промежуточная аттестация	48/0	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 типа	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	ТТ

								ИС-2	
<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 построения многолетнего тренировочного процесса	ОПК-4.1.	2	4	6	2	8	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
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					
<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.				<b>9</b>	<b>9</b>		



		ОПК-9.1.							
		ОПК-9.2.							
	<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

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<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> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-4 – экзамен.</p> <p>УО-5 – доклад, сообщение</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест</p> <p>ПР-2 – контрольная работа</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

## 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	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта.
	<i>Занятие семинарского типа 1 (семинарское занятие).</i> Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования.
	Основные направления развития спортивного движения. Социальные функции спорта. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности
	<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.).
<b>Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>	
<i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i>	
2.1	<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.
	<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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по классификации избранного вида спорта.

<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	<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
	<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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения
<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>	
	<i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена.
	<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
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта
	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6-7.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.
	<i>Тема Методика развития физических способностей</i>
4.3	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8-10.</i> Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.
	<i>Самостоятельная работа.</i> выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей
	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
4.4	<i>Занятие лекционного типа 7</i> Характеристика технической, тактической и психической подготовки
	<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.
	<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.
4.5	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
	<i>Занятие лекционного типа 7</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в

	<p>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><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><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>	
1.1	<p><i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорий 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	<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 <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Мотивы соревновательной деятельности.
<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	<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 <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений
<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>	
	<i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
4.1	<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 <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта
	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<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 <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.
<b>6 семестр</b>	
<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>	
	<i>Тема Методика развития физических способностей</i>
4.3	<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. <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.
4.5	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
	<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>	
5.1	<i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i>
	<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>	
6.1	<i>Тема: Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i>
	<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 (6 семестр)*

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

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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	Fx
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

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
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>
аудитория № 202 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых консультаций, промежуточной аттестации	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.	Операционная система семейства Windows № лицензии 61014493, пакет офисных программ лицензия № 62510214
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	22 посадочных места Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска Учебно-наглядные пособия: плакаты	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №61014493
аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и	24 посадочных места Демонстрационное оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows № лицензии 43037028, пакет офисных программ лицензия №62041969



<p>промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>		
<p>аудитория № 421</p> <p>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</p> <p>Экран, проектор, ноутбук, акустическая система</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43477160, пакет офисных программ лицензии № 61543164</p>
<p>аудитория № 109</p> <p>библиотека, помещение для самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест</p> <p>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.)</p>	<p>Автоматизированная 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.</p>
<p>аудитория № 204</p> <p>аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>Аудитория № 424</p> <p>для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>5 посадочных мест</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Компьютер acer (1 шт.)</li> <li>– Ноутбук (ASUS – 2шт.)</li> <li>– Ноутбук (emachines D520 – 1 шт.)</li> <li>– МФУ HP LaserJet 1536dnf</li> <li>– Принтер HP LaserJet PRO 400 аудио-колонки – 1 шт.</li> </ul>	-
<p>Аудитория 407</p> <p>для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>4 посадочных места</p>	-

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.