

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 11:59:57  
Уникальный прографический идентификатор:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Теория спорта»**

Для обучающихся заочной формы по направлению подготовки  
49.03.04 Спорт

профиль «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта.  
Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»  
профиль «Спортивная подготовка в сложнокоординационных зимних видах  
спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»  
профиль «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-  
преподавательская деятельность в образовании»  
профиль «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская  
деятельность в образовании»

Разработчик:  
Горбунов С.С., к.п.н.,  
доцент

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
ТиМЛГиБ  
Протокол от «11»  
апреля 2023 г. № 9

Горбунов С.С.

Теория спорта: методические рекомендации по выполнению контрольных работ для бакалавров заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.04 Спорт профилями «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» / С.С. Горбунов – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2023.– 22 с.

Обсуждены и рекомендованы к использованию в учебном процессе на заседании кафедры Теории и методики лыжных гонок и биатлона, протокол № 9 от 11 апреля 2023 г.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине «Теория спорта», отвечающей требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт профилями «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Рецензент: к.п.н., профессор Чумаков В.Н.

© Горбунов С.С. 2023 г.

© Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
2 СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	7
2.1 Титульный лист	8
2.2 Содержание	8
2.3 Введение	9
2.4 Основной текст контрольной работы	10
2.5 Заключение	10
2.6 Список литературы	11
2.7 Приложения	12
3 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	12
4 ПРАВИЛА ВЫБОРА ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	14
5 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	15
6 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы предназначены для студентов 3 курса заочной формы, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, профилей «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании», «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся заочной формы. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине Б1.О.31 Теория спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта;
- цель, задачи и содержание подготовки в избранном виде спорта;
- технику спортивных дисциплин (упражнений) в избранном виде спорта;
- средства и методы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;
- специфику деятельности тренера по избранному виду спорта;
- 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 технической, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта;

- 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 тренировочного и образовательного процессов.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- 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 избранном виде спорта;

- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров 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 избранном виде спорта.

Целью настоящих методических рекомендаций является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Рекомендации содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических рекомендациях приведён список рекомендуемых литературных и информационных источников, и необходимые приложения.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольная работа – самостоятельный труд обучающегося, который способствует углублённому изучению пройденного материала. Этот вид письменной работы выполняется каждый год, по темам выбранным самостоятельно. Перечень тем разрабатывается ведущим преподавателем.

Целью выполнения контрольной работы является получение углублённых знаний по выбранной теме.

Основные задачи написания контрольной работы:

- 1) закрепить знания по ранее полученному теоретическому материалу;
- 2) выработать у обучающихся умений и навыков самостоятельной работы;
- 3) определить уровень подготовленности обучающегося к будущей профессиональной деятельности;

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

- а) выбор темы и составление предварительного плана работы;
- б) сбор научной информации, изучение литературы;
- в) анализ составных частей проблемы, изложение темы;
- г) обработка материала в целом.

Тема контрольной работы выбирается обучающимся в соответствии с номером зачётной книжки из предложенного преподавателем списка тем (Приложение 2).

Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций, прочитанных ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий изучаемой дисциплины, не следует, так как в этом случае обучающийся, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

После выбора темы необходимо внимательно изучить методические рекомендации по подготовке контрольной работы, составить план работы, который должен включать основные вопросы, охватывающие в целом всю прорабатываемую тему.

## 2 СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы.

***Необходимые требования для оформления контрольной работы:***

- наличие титульного листа (приложение 1);
- содержание (оглавление);

- введение;
- основной текст;
- заключение;
- список используемой литературы;
- приложения (при наличии).

## ***2.1 Титульный лист***

На титульном листе должны быть отражены следующие данные: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, номер варианта, тема контрольной работы; номер группы обучающегося, фамилия, имя и отчество исполнителя, фамилия, имя, отчество и должность проверяющего, населённый пункт и год.

## ***2.2 Содержание***

Содержание контрольной работы – это такая «карта», которая помогает проверяющему или самому автору найти нужный вопрос (раздел, параграф) в работе. Содержание располагается после титульного листа, к нему обращаются неоднократно во время прочтения работы, поэтому важно правильно оформить эту структурную часть.

Какие элементы необходимо отражать в содержании:

- введение (при его наличии);
- названия глав основной части (они должны быть точно скопированы из основного текста);
- подглавы, подразделы или параграфы, на которые делятся большие разделы (важно подавать их в той же последовательности, в какой они размещены в работе в целом), эти



элементы располагаются после соответствующих больших разделов;

- заключительная часть или выводы;
- список использованной литературы (может также называться «библиография» и «список литературы»);
- приложения (необязательный элемент оглавления, зависит от его наличия в самой работе).

### ***2.3 Введение***

Одной из главных частей контрольной работы является введение. От того насколько правильно и грамотно оно написано может зависеть общая оценка вашей работы. Введение располагается сразу после «Содержания» работы.

С помощью введения автор описывает общую картину работы, указывая задачи, поставленные перед собой и путь их решения. Объем этой части работы не должен превышать 1-2 страниц. Чтобы введение для контрольной получилось эффективным, нужно придерживаться некоторых рекомендаций и правил:

1. Для начала требуется вступительное слово. Здесь нужно написать несколько вводных предложений, которые помогают определить суть работы.
2. Актуальность. Здесь необходимо показать, насколько рассматриваемая тема актуальна, чем она важна для области спорта.
3. Степень изученности. Здесь несколькими словами необходимо описать историю изучения вашего вопроса, кто и когда проводил исследования, и какие результаты было получены.

4. Цель и задачи. Цель работы представляет собой то, ради чего вы изучаете конкретный вопрос. Зачастую ее формулируют как перефразированную тему. Задачи являются инструментом для достижения цели.
5. Объект исследования и материалы, с помощью которых выполнялась контрольная работа.

Этот перечень рекомендаций не является точным алгоритмом. Некоторые пункты можно описать шире, некоторые коротко, а некоторые можно и опустить. Все зависит от конкретной работы. Главное, чтобы введение для контрольной работы было написано грамотно.

#### ***2.4 Основной текст контрольной работы***

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, представленные в содержании, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы.

Текст работы должен быть ёмким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа изучаемой темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников. Процент оригинальности текста должен быть на уровне – 40–50%.

#### ***2.5 Заключение***

Основной текст контрольной работы заканчивается заключением. Заключение является собственным суждением исполнителя контрольной работы об изученных вопросах.

В контрольной работе заключение пишут по плану:

1. Говорят о значении работы, повторяют пункты введения, придав завершённую форму: решены задачи, достигнута цель, применены методы и т.д.

2. Кратко перечисляют задачи с полученными выводами.

3. Формулируют итоговый вывод.

Объем заключительной части – 0,5-1 лист. Стиль оформления соответствует принятому в работе.

## ***2.6 Список литературы***

Важная часть контрольной работы – оформление списка литературы. На этот момент нужно обратить особое внимание, поскольку ошибки в оформлении данной части наиболее распространены. Любая цитата, использованная в тексте, должна сопровождаться ссылкой на источник.

В список литературы включаются все источники (в том числе интернет источники), которые были изучены и использованы при выполнении работы. Данный список условно можно подразделить на следующие части:

1. Нормативно-правовые акты (даются по их юридической силе).

2. Учебники, учебные пособия.

3. Монографии, учебные, учебно-практические пособия.

4. Периодическая печать.

Первоисточники 2,3,4 пишутся в алфавитном порядке.

Список литературы необходимо оформлять в алфавитном порядке, ориентируясь на фамилию автора или название книги (статьи).

Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введённому с 03.12.2018 г. № 1050-ст.

## **2.7 Приложения**

К тексту контрольной работы как иллюстративный материал могут быть выполнены «Приложения» в виде графиков, схем, таблиц, диаграмм. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания № или буквой), если приложений больше одного. При буквенной нумерации приложений в них не используются такие буквы как: Ё, З, Й, О, Ъ, Ы, Ь. Название приложения пишется по центру страницы. Если приложение продолжается на следующем листе, то делается запись - продолжение приложения...

### **3 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной вёрстки - полуторный интервал, шрифт TimesNewRoman размер шрифта 14. Параметры страницы формата А4 (обычное): верхнее поле - 20 мм., нижнее поле - 20 мм., левое поле - 30 мм., правое поле - 15 мм. Плотность текста должна быть одинаковой. Не допускается разрывов между абзацами одного стиля и разные интервалы между строками.

2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (по центру). На первой странице (титульный лист) нумерация не ставится, но она входит в общую нумерацию страниц. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами.

3. Каждый новый абзац должен начинаться с красной строки с отступом 1,25 мм.

4. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине страницы.

5. Каждая структурная часть контрольной работы (введение, разделы основной части, заключение и т. д.) должны начинаться с новой страницы.

6. Заголовки разделов, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом.

7. Не допускаются подчёркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

8. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.

9. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

10. В том случае, когда на очередной странице остаётся место только для заголовка, и нет места ни для одной строчки текста, заголовок нужно перенести на следующую страницу

11. Если внутри контрольной работы используются формулы то они должны иметь сквозную нумерацию и все пояснения используемых в них символов.

12. Цитаты следует приводить в случаях, когда они служат базой, отправным моментом или аргументом какого-либо тезиса или являются объектом анализа автора контрольной работы. Цитата приводится в кавычках; цитирование какого-либо источника может быть изложено путём косвенной речи, после цитаты или цитирования ставится ссылка на источник.

13. Иллюстрации, рисунки, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь сквозную нумерацию (например, рисунок - 1). Подпись производится снизу рисунка с красной строки, через одинарный интервал и выравнивается по ширине страницы.

14. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где указывается порядковый номер источника в соответствии со списком литературы.

15. Объем контрольной работы в среднем - 12-15 страниц, формата А4 набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне, не включая приложения.

16. В тексте контрольной работы не допускается произвольное сокращение слов (кроме общепринятых).

17. В списке использованной литературы должно быть не менее пяти источников. Запрещается использовать только интернет источники.

18. Все структурные части контрольной работы сшиваются в той же последовательности, как они представлены в структуре.

#### 4 ПРАВИЛА ВЫБОРА ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Обучающиеся выбирают вариант контрольной работы по предложенному списку (предлагается 23 варианта тем: вариант определяется в соответствии с последней(-ми) цифрой(-ами) зачётной книжки). Номер варианта контрольной работы выбирается в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 - Способ выбора варианта контрольной работы

<i>Последняя цифра номера зачетной книжки студента</i>	<i>Номер варианта контрольной работы (на выбор студента)</i>
01	1
02	2
03	3
04	4
05	5
06	6
07	7
08	8
09	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23

*Внимание!* Контрольная работа, выполненная **не по своему варианту**, к проверке **не принимается**.

*Примеры определения номера варианта:*

2-315-22 – вариант 15

2-345-22 – вариант 5

2-380-22 – вариант 10

2-122-22 – вариант 22

2-124-22 – вариант 4

2-119-22 – вариант 19

2-179-22 – вариант 9

## 5 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

	Оценка	Критерии оценки
<b>Зачтено</b>	«отлично»	Содержание контрольной работы изложено последовательно с использованием современной терминологии. Представлен полный, развёрнутый ответ на все поставленные теоретические вопросы, корректная формулировка понятий и категорий. Сформулированы развёрнутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«хорошо»	Содержание контрольной работы изложено последовательно. Представлен развёрнутый ответ на все поставленные вопросы. Сформулированы выводы по работе. Имеются несущественные ошибки. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«удовлетворительно»	Содержание контрольной работы изложено бессистемно. При ответе на поставленные вопросы имеются существенные ошибки. Сформулированы общие выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.
<b>Не зачтено</b>	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к контрольной работе, не выполнена.

По всем возникающим вопросам, обучающемуся следует обращаться за консультацией к преподавателю. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем, и она должна быть сдана до момента проведения промежуточной аттестации. По результатам проверки контрольная работа оценивается по пятибалльной шкале. В случае отрицательной оценки, обучающийся должен ознакомиться с замечаниями и устранив недостатки, повторно сдать работу на проверку.

## 6 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил. ISBN 978-5-907225-03-9

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для СПО / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 269 с. – (Серия : Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11152-1

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил. ISBN 978-5-907225-01-5

4. Красников, Андрей Александрович. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - Москва : Физ. культура, 2005. - 203 с. : ил., табл.; ISBN 5-9746-0027-4.

5. Курамшин Ю.Ф. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшин, А.Н. Дитятин. - СПб. : СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - 43 с.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с.; ISBN 978-5-906132-50-5.



7. Михайлова Д.А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности : учебное пособие / ФГБОУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб. : [б. и.], 2014. – 244 с.

8. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2.

9. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 328 с. — ISBN 978-5-907225-66-4.

10. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014. ISBN: 978-966-8708-66-4

11. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах [Текст]: учебник / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2015. ISBN: 978-966-8708-89-3

12. Попов В. И. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие/ В. И. Попов; Национальный гос. ун-т физич. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б. и. ], 2009. – 208 с.

13. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, / [Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - Москва : Советский спорт, 2010. - 463 с. : ил., табл.; ISBN 978-5-9718-0431-4

14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с. :ил. ISBN 978-59718-2462-8

15. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. : ил., табл.; ISBN 978-5-906839-21-3

16. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. ISBN 978-5-4468-0491-7

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*Образец оформления титульного листа*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ и СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине  
«ТЕОРИЯ СПОРТА»

### **КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ, КАК ЕДИНСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА**

Выполнил: студент \_\_\_\_\_ группы  
заочной формы обучения

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы студента)

Проверил: к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_  
Горбунов С.С.

(фамилия, инициалы преподавателя)

Чайковский 2023

**ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1. Характеристика основных понятий, используемых в теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).

2. Характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта (экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).

3. Системные связи теории спорта с естественнонаучными и специальными дисциплинами (дисциплины, на знания которых базируется «Теория спорта», дисциплины, основой для которых является «Теория спорта»).

4. Истоки спортивной деятельности, объяснить смысл спортивных достижений.

5. Характеристика социальных функций спорта.

6. Основные стороны и формы организации спортивного движения в обществе.

7. Функции спортивных состязаний, их виды (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные и т.п.).

8. Принципы и способы объективного выявления победителя и оценки достижений.

9. Объективная и субъективная значимость спортивных состязаний, условия их совпадения и расхождения.

10. Спортивные состязания в аспекте требований к физическим и психическим возможностям человека.

11. Состязания как средство и метод подготовки спортсмена.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

*(продолжение)*

12. Целевые функции и задачи системы подготовки спортсмена.
13. Направленное формирование личности, воспитания морально-волевых качеств в процессе подготовки спортсмена.
14. Система развития физических (двигательных) качеств: последовательность и сочетаемость упражнений, формирующих различные качества.
15. Характеристика процессов утомления и восстановления в ходе спортивной подготовки.
16. Теоретико-методические основы спортивной тренировки в условиях жаркого климата.
17. Теоретико-методические основы спортивной тренировки в условиях холодного климата.
18. Теоретико-методические основы спортивной тренировки в условиях изменённого часового пояса.
19. Объекты и субъекты отбора в спорте, назвать формы и содержание отбора.
20. Селекция в спорте. Общее и различное в задачах, средствах и методах, используемых в отборе и селекции.
21. Комплексный контроль в спорте как единство педагогического, врачебного, психологического контроля и самоконтроля спортсмена.
22. Планирование в системе управления подготовкой спортсмена.
23. Учёт в системе управления подготовкой спортсмена.