

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:16  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Теория спорта (Б1.О.29)

<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 и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</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, неодновременность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <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</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,</li> </ul>

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
состояния занимающихся		<p>необходимость его взаимосвязи с 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), методику 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.29) 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 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 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	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	ТТ

									ПР-1 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> <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	<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. Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3. Современные проблемы спорта высших достижений. Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</i>
<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. Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4-5. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</i>
	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<i>Занятие лекционного типа 5. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6-7. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</i>
	<i>Тема Методика развития физических способностей</i>
4.3	<i>Занятие лекционного типа 6. Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8-10. Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</i>
	<i>Самостоятельная работа. выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей</i>
	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
4.4	<i>Занятие лекционного типа 7. Характеристика технической, тактической и психической подготовки</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 11. 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>
	<i>Самостоятельная работа. 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>
	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
4.5	<i>Занятие лекционного типа 7. Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в подготовке спортсменов.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12. Технология построения больших</i>

	<p>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>
	<p><i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i></p>
5.1	<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>
	<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>
6.1	<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>	
2.1	<i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i>

	<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>	
	<p><i>Тема: Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i></p>
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>	
	<p><i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i></p>
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>
	<p><i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i></p>
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>	
	<p><i>Тема Методика развития физических способностей</i></p>
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> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь понятий по классификации физических качеств и способностей</p>
4.4	<p><i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i></p>
	<p><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.</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><i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i></p>

	<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 ЧГАФКиС».

*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)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
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*

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	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
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

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

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) - 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 №6900/20 от 06.07.2020, 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>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 202 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель.</p>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</p> <p>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</p>
<p>аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя);</p> <p>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</p>
<p>аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</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.