

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.03.2024 15:15:25
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методике зимних видов спорта

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

«28» мая 2020 г.

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

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2020</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 6 семестр заочная: 5,6 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>экзамен</i> |

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

Рецензент Чумаков В. Н., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики зимних видов спорта**

«17» апреля 2020 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой ТиМ ЗВС к.п.н., доцент _____ Горбунов С.С.

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

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

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

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|---|--|
| Общепрофессиональные | | |
| ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации, применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом ОПК-2.2. Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации, в процессе занятий физической культурой и спортом | Знает: - 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 |

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

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|-------------------------|-----------------------------------|---|
| | | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ИВС. |

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

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

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

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория спорта», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Теория и методика избранного вида спорта, Спортивная психология, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Производственная практика (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 подготовка к промежуточной аттестации | 60/27 | 60/27 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | |
| | <i>в академических часах</i> | 108 | 108 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 3 | 3 |

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|--|----------------------|-----------|-------|
| | | 5 семестр | 6 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 6 | 4 | 10 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4 | - | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 2 | 4 | 6 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации | 48 | 50/24 | 98/24 |

| | | | | |
|-----|------------------------------------|--|-----------|-----------|
| 2.1 | Контрольная работа | - | 15 | 15 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | - | 9 | 9 |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i> | 54 1,5 | 54 1,5 |
| | | | 108 | 3 |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № раздела, 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 | | | | |
| 1 | Общая характеристика спорта | | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | | |
| 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 |
| 2 | Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности | | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | | |
| 2.1 | Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности | ОПК-4.1. | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2 | ТТ |
| 3 | Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений | | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | | |
| 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 |
| 4 | Система спортивной подготовки | | 8 | 18 | 26 | 14 | 40 | | |
| 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 |
| 5 | Система восстановления и повышения работоспособности | | 0 | 4 | 4 | 4 | 8 | | |
| 5.1 | Естественные и искусственно управляемые | ОПК-4.1. | 0 | 4 | 4 | 4 | 8 | УО-4 | ТТ |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------------|--------------|--|
| | условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте | | | | | | | | УО-5 ИС-2 | |
| 6 | Управление процессом совершенствования спортивного мастерства | | 2 | 4 | 6 | 30 | 36 | | | |
| 6.1 | Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена | ОПК-2.1. ОПК-2.2. ОПК-9.1. ОПК-9.2. | 2 | 4 | 6 | 30 | 36 | УО-1 УО-4 ИС-2 | ТТ | |
| ИТОГО (по курсу): | | | 16 | 32 | 48 | 60 | 108 | | | |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № раздела, темы | Темы дисциплины | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|---------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------|----------|------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | Контактная работа | | Всего | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | | | |
| <i>5 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 1 | Общая характеристика спорта | | 2 | 0 | 2 | 8 | 10 | | |
| 1.1 | Характеристика спорта как общественного явления | ОПК-4.1. | 2 | 0 | 2 | 8 | 10 | УО-4 ПР-2 | ТТ ННТ |
| 2 | Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности | | 1 | 0 | 1 | 8 | 9 | | |
| 2.1 | Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности | ОПК-4.1. | 1 | 0 | 1 | 8 | 9 | УО-4 ПР-2 | ТТ |
| 3 | Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений | | 1 | 0 | 1 | 12 | 13 | | |
| 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 |
| 4 | Система спортивной подготовки | | 0 | 2 | 2 | 20 | 22 | | |
| 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 |
| ИТОГО (5 семестр): | | | 4 | 2 | 6 | 48 | 54 | | |
| <i>6 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 4 | Система спортивной подготовки | | 0 | 2 | 2 | 26 | 28 | | |
| 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 |
| 5 | Система восстановления и повышения работоспособности | | 0 | 1 | 1 | 7 | 8 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|----------|----------|-----------|-----------|------------|--------------|----|
| 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 |
| 6 | Управление процессом совершенствования спортивного мастерства | | 0 | 1 | 1 | 17 | 18 | | |
| 6.1 | Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена | ОПК-2.1. ОПК-2.2. ОПК-9.1. ОПК-9.2. | 0 | 1 | 1 | 17 | 18 | УО-4 ПР-2 | ТТ |
| ИТОГО (6 семестр): | | | 0 | 4 | 4 | 50 | 54 | | |
| ИТОГО (по курсу): | | | 4 | 6 | 10 | 98 | 108 | | |

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| Раздел, темы | Содержание |
|--|--|
| Раздел 1 Общая характеристика спорта | |
| <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 (семинар).</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.). |
| Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности | |
| <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 (семинар) 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. |
| Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений | |
| | <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 (семинар) 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 |
| Раздел 4 Система спортивной подготовки | |
| | <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 (семинар) 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 (семинар) 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 (семинар) 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 (семинар) 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. |
| | <i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i> |
| 4.5 | <i>Занятие лекционного типа 7</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в подготовке спортсменов. |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинар) 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта. |
| Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности | |
| | <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>Занятия семинарского типа (семинар) 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. |
| Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства | |
| | <i>Тема: Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 8</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления |
| 6.1 | <i>Занятия семинарского типа (семинар) 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. |

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

| Раздел, темы | Содержание |
|---|---|
| 5 семестр | |
| Раздел 1 Общая характеристика спорта | |
| | <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. Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования. <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. |
| Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности | |
| | <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. |
| Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений | |
| | <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 |

| | |
|---|---|
| | <p>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> |
| Раздел 4 Система спортивной подготовки | |
| | <p><i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i></p> |
| 4.1 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 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 (семинар) 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> |
| 6 семестр | |
| Раздел 4 Система спортивной подготовки | |
| | <p><i>Тема Методика развития физических способностей</i></p> |
| 4.3 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 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 (семинар) 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> |
| | <p><i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i></p> |
| 4.5 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах).</p> <p><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.</p> |
| Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности | |
| | <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>Занятие семинарского типа (семинар) 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.</p> |
| Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства | |
| | <p><i>Тема: Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i></p> |
| 6.1 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления</p> |

Самостоятельная работа. 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)

| Разделы 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> | <i>10</i> | <i>60</i> | <i>30</i> |
| | | 100 | |

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, 2019.
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 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 – лицензионный договор №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>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|---|--|
| аудитория № 202 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель. |
| аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS. |
| аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя); 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки. |
| аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки. |
| аудитория № 207 | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, |

| | |
|---|---|
| <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>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.