

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

---



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Е. А. Буданова  
«1» сентября 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«ТЕОРИЯ СПОРТА»**

---

Направление / специальность подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

---

Направленность (профиль) подготовки  
**«Спортивно-оздоровительные технологии»**

---

*Уровень бакалавриата*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

---

Кемерово 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы <b>49.03.01</b>	
<b>Физическая культура</b> .....	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	7
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).....	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	18
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	22
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО .....	22
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ЗФО .....	23
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы.....	23
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	37
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	38
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)* .....	38
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	39
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	43
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	44
12. Иные сведения и (или) материалы .....	44
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	44

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы **49.03.01  
Физическая культура**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ОФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>ПК - 4</b>	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки учебных планов.
<b>ПК - 8</b>	осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
<b>ПК - 11</b>	умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов	Знать: структуру перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий. Уметь: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки планов и программ.

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ЗФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>ПК - 4</b>	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки учебных планов.
<b>ПК - 8</b>	осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и

	биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	психологические основы и технологии тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
<b>ПК - 11</b>	умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов	Знать: структуру перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий. Уметь: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки планов и программ.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Теория спорта» относится к вариативной части профессионального цикла ООП (Б3.В.ОД.5).

Учебная дисциплина «Теория спорта» призвана обеспечить фундаментальный уровень профессиональной подготовленности бакалавров физической культуры к будущей профессиональной деятельности в качестве тренера по спорту, определяет общее профессиональное образование бакалавра в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

«Теория спорта» - единая научно-учебная дисциплина, тесно связанная с другими дисциплинами учебного плана. Она создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования специалиста, для понимания путей и перспектив развития любого конкретного направления в сфере физической культуры и спорта, уяснения ее социального значения, роли и места в современных условиях.

Занятия по «Теории спорта» обеспечивают глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта, а также дают возможность привить студентам умения практической реализации основных его положений в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Дисциплина «Теория спорта» тесно связана с учебными дисциплинами гуманитарного характера (педагогика, психология, история, социология и др.) и естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика и др.), общепрофессиональными дисциплинами (теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта),

интегрируя наиболее значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта.

Особую роль дисциплина «Теория спорта» играет в формировании у студентов целостного представления о профессиональной деятельности тренера по спорту посредством тесного взаимодействия с дисциплинами предметного цикла. Центральное место здесь занимает взаимосвязь «Теории спорта» и «Теории и методики избранного вида спорта».

Не менее важной является тесная связь «Теории спорта» с практикой (педагогической, профессионально-ориентированной, по специализации). Практика является «полигоном» для интегрирования учебных дисциплин в целостное представление о профессии.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать общими знаниями о социальной сущности физической культуры и спорта в современном обществе, содержании профессиональной деятельности педагога в области физической культуры; иметь представление о критериях педагогического мастерства и предпосылках повышения эффективности деятельности педагога. К моменту изучения дисциплины студенту следует знать основы методики сбора и обработки информации, методы исследования в физическом воспитании и спорте; понятия: актуальность темы, цель исследования, научная гипотеза, методы исследования, организация исследования; методы теоретического анализа и обобщения, социологические методы, методы педагогического исследования и эксперимента, математико-статистические методы; основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта, возможности практического использования результатов исследования, их методической интерпретации.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц (ЗЕ), 144 академических часа.

### 3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно- заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144	144
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	81	23

<b>Аудиторная работа (всего*):</b>	45	14
<b>в т. числе:</b>		
Лекции	15	6
Практические занятия:	30	8
Практикумы	-	-
Лабораторные работы	-	-
<b>Внеаудиторная работа (всего*):</b>		
<b>В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:</b>		
Курсовое проектирование	-	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем (необходимо указать только конкретный вид учебных занятий)	-	-
Творческая работа (эссе)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	63	121
<b>Вид промежуточной аттестации обучающего –</b>	36	9
<b>экзамен</b>		

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)  
**для очной формы обучения**

№ п/ п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмко- сть (часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Учебная работа		В т. ч. активных форм	Самостоите- льная работа	
		всего	Лекции	Практические занятия			
1	Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта	46	5	10	3	31	Устный опрос; тестирование; контрольные работы; контрольная точка.
2	Построение спортивной подготовки, основные компоненты спортивной тренировки	53	5	10	6	31	Тестирование; устный опрос; контрольные работы; контрольная точка, анализ видеоматериалов.
3	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки	45	5	10	4	31	Тестирование, контрольные работы; контрольная точка.
4	Экзамен	36					

*для заочной формы обучения*

№ п/ п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмко- сть (часах)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Учебная работа	В т. ч. активных форм	Самостояте- льная работа		
		всего	Лекции	Практические занятия			
1	Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта	46	5	10	1	31	Устный опрос; тестирование; контрольные работы; контрольная точка.
2	Построение спортивной подготовки, основные компоненты спортивной тренировки	53	5	10	3	31	Тестирование; устный опрос; контрольные работы; контрольная точка.
3	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки	45	5	10	2	31	Тестирование, контрольные работы; контрольная точка.
4	Экзамен	9					

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание дисциплины
<p>Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта.</p> <p><b>Тема 1.</b> Введение в теорию спорта</p> <p><i>Семинарское занятие № 1.</i></p>	<p>Теория спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности.</p> <p>Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора).</p> <p>Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.</p> <p>Связь теории спорта с другими дисциплинами.</p> <p>Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др.</p>
<p><b>Тема 2.</b> Социальные функции спорта.</p> <p><i>Семинарские занятия №2,3.</i></p>	<p>Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества. Общая характеристика социальных функций спорта.</p> <p>Эталонная и эвристическая функции спорта. Мотивы занятий спортом.</p> <p>Воспитательная функция спорта. Спорт как фактор разностороннего развития человека.</p> <p>Оздоровительно-рекреативная функция спорта.</p> <p>Эстетическая функция спорта. Причины необычайной популярности спорта как зрелища. Взаимосвязь спорта и искусства.</p> <p>Роль спорта в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта, спорт и политика. Коммуникативное значение спорта, спорт как фактор международных связей. Профессиональный спорт, спорт как коммерческое предприятие.</p> <p>Экономическое значение спорта. Спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.</p> <p>Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений их</p>

	<p>особенности и взаимообусловленность. Роль международных спортивных организаций в развитии современного спорта.</p>
<b>Тема 3.</b> <b>Закономерности и принципы спортивной подготовки.</b>  <i>Семинарские занятия № 4,5.</i>	<p>Соотношение принципов и закономерностей спортивной тренировки. Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуально максимального достижения. Принцип углубленной специализации. Принцип углубленной индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса.</p>
<b>Построение спортивной подготовки, основные компоненты спортивной тренировки</b>  <b>Тема 4.</b> <b>Средства методы спортивной подготовки</b>	<p>Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки. Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика). Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и</p>

<p><i>Семинарские занятия № 6, 7.</i></p>	<p>изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха. Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.). Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.</p>
<p><b>Тема 5.</b> Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)</p>	<p>Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний. Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).</p>
<p><i>Семинарское занятие № 8.</i></p>	<p>Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки). Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки;</p>

	<p>типы микроциклов.</p> <p>Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)</p> <p><i>Семинарское занятие № 9.</i></p>	<p>Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.</p> <p>Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Структура больших циклов тренировки (макроциклов)</p> <p>типа годичных и полугодичных</p> <p><i>Семинарское занятие № 10.</i></p>	<p>Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.</p> <p>Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.</p> <p>Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки</p> <p>Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.</p> <p>Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. д.).</p> <p>Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности,</p>

зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.

Долговременные тренировочные циклы. Современные данные о долговременных тренировочных циклах (двухчетырехлетних), превышающих по длительности годичные. Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на

	<p>структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса «сенситивных» и «критических» периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.</p>
<p><b>Тема 8.</b> Структура многолетней подготовки</p> <p><i>Семинарское занятие № 11.</i></p>	<p>Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы.</p> <p>Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.</p> <p>Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.</p> <p>Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.</p> <p>Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.</p> <p>Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную</p>

	<p>деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.</p>
<b>Тема 9.</b> Основы управления контроля системе спортивной подготовки	<p>и</p> <p>в</p> <p>Основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки (текстовые, графические, математические и др.).</p> <p>Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).</p> <p>Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.</p> <p>Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.</p>
<i>Семинарское занятие № 12.</i>	

	<p>Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсменов; существующие варианты планирования.</p> <p>Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки.</p>
Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки	
<b>Тема 10.</b> Основные положения концепции системы спортивной подготовки. коренные закономерности подготовки спортсмена	<p>Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.</p> <p>Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов.</p> <p>Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки).</p> <p>Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов</p>

	(тренированности и подготовленности).
<b>Тема 11.</b> Физическая подготовка <i>Семинарское занятие №.14</i>	Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.
<b>Тема 11.</b> Техническая подготовка <i>Семинарское занятие №.15</i>	<p>Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизация характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.</p> <p>Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.</p>
<b>Тема 12.</b> Тактическая подготовка	Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

<b>Тема 13.</b> <b>Психологическая и интеллектуальная подготовка</b> <i>Семинарское занятие №.16</i>	<p>Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.</p> <p>Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.</p> <p>Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.</p> <p>Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### *Список учебно-методических материалов:*

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)

- Теория спорта: слайд-лекции по дисциплине / Р. С. Жуков;
- УМК «Теория спорта» / Р. С. Жуков.

2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

1. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с.
2. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. - 3-е изд. - Москва : URSS, 2011. - 193 с. : рис., табл. - Библиогр. в сносках. - Библиогр.: с. 180-192
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для ВПО / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 479 с.

### **Тест для самопроверки по дисциплине «Теория спорта»**

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной

деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а. спортивной тренировкой;
- б. специальной физической подготовкой;
- в. физическим совершенством;
- г. профессионально-прикладной физической подготовкой.

2. СПОРТ - это:

- а. часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.
- б. форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры.
- в. специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а. аэробной выносливостью;
- б. анаэробной выносливостью;
- в. анаэробно-аэробной выносливостью;
- г. специальной выносливостью.

4. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- а. полным (ординарным); б. суперкомпенсаторным; в. активным; г. строго регламентированным.

5. Спортивная тренировка — это:

- а. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- в. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- г. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- а. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- б. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- в. физические упражнения;

г. мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

7. В спортивной тренировке под термином **метод** следует понимать:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

б. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

г. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляющейся в определенном порядке режима;

г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

9. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

а. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

б. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления.

в. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью.

10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а. максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б. наивысший уровень развития физических качеств;

в. здоровье спортсмена;

г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

11. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а. дошкольным; б. школьным; в. сенситивным; г. базовым.

12. К двигательным качествам спортсмена относятся:

а. Ловкость, прыгучесть, силовые, скоростные, выносливость, гибкость.

б. Координационные, силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

в. Силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

13. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ РЕЖИМ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ - это:

- а. Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке.
- б. Сокращение мышц при уменьшении их длины и увеличении одновременно в диаметре.

в. Сокращение мышц без изменения их длины.

г. Сокращение мышц при увеличении их длины и уменьшении в диаметре.

14. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у юных спортсменов по сравнению со взрослыми:

а. Протекает медленнее;

б. Протекает быстрее;

в. Не отличается.

15. Укажите необходимые виды подготовки спортсмена:

а. Тактическая, специальная, физическая, теоретическая, психическая, волевая;

б. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая;

в. Общефизическая, специальная, теоретическая, интеллектуальная; интегральная;

16. Высокие показатели развития скоростных способностей обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

б. Белые мышечные волокна.

в. Мышечные волокна смешанного типа

17. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:

а. Быстрой врабатываемости;

б. Низкого функционального резерва;

в. Высокого предела нагрузки;

г. Длительного удержания максимальной нагрузки и ускорения восстановления организма, после нагрузки.

18. Высокие показатели развития выносливости обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

б. Белые мышечные волокна.

в. Мышечные волокна смешанного типа.

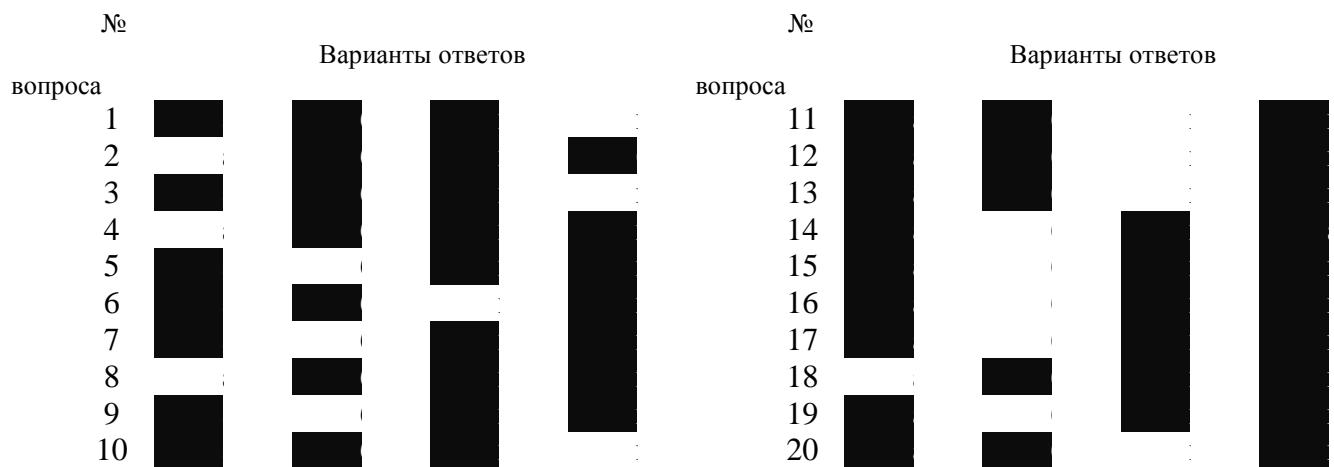
19. Тест Купера позволяет оценить уровень развития:

а. Скоростных способностей; б. Аэробной выносливости; в. Статической выносливости.

20. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

а. 120-130 ударов в минуту; б. 130-140 ударов в минуту; в. 150-170 ударов в минуту; г. 170 и более ударов в минуту.

Ключ для теста:



## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций)

### 6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ОФО

№ п/ п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
1.	<b>ПК - 4</b>	Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта	тестирование
2.	<b>ПК - 8</b>	Построение подготовки, компоненты спортивной тренировки	тестирование
3.	<b>ПК - 11</b>	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки	собеседование по билетам

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) для ЗФО

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
4.	<b>ПК - 4</b>	Методологические основы теории спорта: введение в теорию спорта	тестирование
5.	<b>ПК - 8</b>	Построение подготовки, компоненты спортивной тренировки	тестирование
6.	<b>ПК - 11</b>	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки	собеседование по билетам

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

**Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы студентов**

**Контрольные вопросы по теме: «Основные положения концепции системы спортивной подготовки»**

**Вариант 1**

Дать краткую характеристику понятия "спорт", назвать основные отличия от понятия "физическая культура".

**Вариант 2**

Дать краткую характеристику понятия "спортивная подготовка", перечислить основные стороны спортивной подготовки.

**Вариант 3**

Дать краткую характеристику понятия "спортивная тренировка", назвать основные отличия от понятия "спортивная подготовка", перечислить "факторы внепрограммного воздействия".

**Вариант 4**

Дать краткую характеристику понятия "спортивная форма", перечислить

фазы становления и критерии (показатели) спортивной формы.

**Вариант 5**

Дать краткую характеристику средствам спортивной тренировки, перечислить основные общеподготовительные, вспомогательные и специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта.

**Вариант 6**

Перечислить и дать краткую характеристику принципов спортивной тренировки.

**Вариант 7**

Охарактеризовать этапы эволюции методики спортивной тренировки.

**Вариант 8**

Дать характеристику современного этапа развития методики спортивной тренировки на примере избранного вида спорта.

**Вариант 9**

Перечислить и охарактеризовать основные направления интенсификации тренировочного процесса.

**Контрольные вопросы по теме: «Средства и методы спортивной подготовки»**

**Вариант 1**

Составьте примерную программу занятия по совершенствованию скоростных способностей с использованием повторного метода.

**Вариант 2**

Составьте примерную программу занятия по совершенствованию анаэробной выносливости с использованием интервального (быстрого) метода.

**Вариант 3**

Составьте примерную программу занятия по совершенствованию аэробной выносливости с использованием интервального (медленного) метода.

**Вариант 4**

Составьте примерную программу занятия по совершенствованию выносливости с использованием переменного метода (фартлека).

**Вариант 5**

**Составьте примерную программу тренировочного занятия в избранном виде спорта с использованием коротких (жестких) интервалов отдыха.**

**Вариант 6**

**Составьте примерную программу тренировочного занятия в избранном виде спорта с использованием средних (ординарных) интервалов отдыха.**

**Вариант 7**

**Составьте примерную программу тренировочного занятия в избранном виде спорта с использованием игрового метода.**

**Вариант 8**

**Составьте примерную программу тренировочного занятия в избранном виде спорта с использованием длинных (экстремальных) интервалов отдыха.**

**Контрольные вопросы по теме: «Структура отдельных тренировочных занятий»**

**Вариант 1**

**Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным решением задач (на примере избранного вида спорта).**

**Вариант 2**

**Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия восстановительной направленности (на примере избранного вида спорта).**

**Вариант 3**

**Составьте примерную программу занятия учебной направленности (на примере избранного вида спорта).**

**Вариант 4**

**Составьте примерную программу дополнительного занятия (на примере избранного вида спорта).**

**Вариант 5**

**Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия с малой нагрузкой (на примере избранного вида спорта).**

**Вариант 6**

**Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (на примере избранного вида спорта).**

### **Вариант 7**

Составьте примерную программу занятия тренировочной направленности (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 8**

Составьте примерную программу занятия учебно-тренировочной направленности (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 9**

Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия с большой нагрузкой (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 10**

Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия со средней нагрузкой (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 11**

Составьте примерную программу занятия избирательной направленности (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 12**

Составьте примерную программу учебно-тренировочного занятия со значительной нагрузкой (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 13**

Составьте примерную программу контрольного учебно-тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта).

### **Вариант 14**

Составьте примерную программу модельного учебно-тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта).

методы).

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ: «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА»**

### **Вариант 1**

1. Что такое техника физического упражнения, основа техники, главное звено и детали техники?
2. Перечислить и охарактеризовать основные условия, от которых зависит эффективность процесса обучения спортивной технике.
3. Укажите наиболее типичные ошибки при освоении техники какого-либо двигательного действия (на примере своей специализации), назовите причины их проявления и алгоритм устранения.

### **Вариант 2**

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных пространственных характеристик техники (на примере избранного вида).
2. Перечислить и охарактеризовать закономерности формирования информационной основы двигательного действия.
3. Укажите наиболее типичные ошибки при освоении техники какого-либо двигательного действия (на примере своей специализации), назовите причины их проявления и алгоритм устранения.

### **Вариант 3**

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных временных характеристик техники (на примере избранного вида).
2. Перечислить и охарактеризовать закономерности формирования мотивационной основы двигательного действия.
3. Укажите наиболее типичные ошибки при освоении техники какого-либо двигательного действия (на примере своей специализации), назовите причины их проявления и алгоритм устранения.

### **Вариант 4**

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных пространственно-временных характеристик техники (на примере избранного вида).
2. Перечислить и охарактеризовать закономерности формирования ориентационной основы двигательного действия.
3. Укажите наиболее типичные ошибки при освоении техники какого-либо двигательного действия (на примере своей специализации), назовите причины их проявления и алгоритм устранения.

### **Вариант 5**

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных динамических характеристик техники (на примере избранного вида).
2. Перечислить и охарактеризовать закономерности формирования исполнительной основы двигательного действия.
3. Укажите наиболее типичные ошибки при освоении техники какого-либо двигательного действия (на примере своей специализации), назовите причины их проявления и алгоритм устранения.

### **Вариант 6**

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных компонентов структуры двигательной деятельности.
2. Что такое "двигательное умение" и "двигательный навык"?
3. Укажите наиболее типичные ошибки при освоении техники какого-либо двигательного действия (на примере своей специализации), назовите причины их проявления и алгоритм устранения.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ:  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНА»**

**Вариант 1**

1. Охарактеризовать раздел психологической подготовки спортсмена, указав его значимость в процессе спортивной тренировки.
2. Укажите основные необходимые личностные качества тренера.
3. Приведите примеры мобилизирующих средств предстартовой психологической подготовки спортсмена.

**Вариант 2**

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных видов психологической подготовки в системе спортивной тренировки.
2. Опишите стратегию ваших действий в процессе предстартовой психологической подготовки вашего воспитанника с заниженной самооценкой своих возможностей.
3. Приведите примеры релаксирующих средств предстартовой психологической подготовки спортсмена.

**Вариант 3**

1. Перечислить основные этапы ранней психологической подготовки спортсмена к соревнованию.
2. Перечислить основные причины спортивного конфликта на уровне спортсмен-тренер, указать способы их предотвращения и разрешения.
3. Приведите примеры упражнений, используемых в процессе саморегуляции предстартовых психических состояний спортсмена.

**Вариант 4**

1. Охарактеризовать содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
2. Перечислить этапы непосредственной психологической подготовки спортсмена к соревнованию.
3. Опишите стратегию ваших действий в процессе предстартовой психологической подготовки вашего воспитанника с завышенной самооценкой своих возможностей.

**Вариант 5**

1. Перечислить основные причины спортивного конфликта на уровне спортсмен-спортсмен, указать способы их предотвращения и разрешения.

2. Приведите примеры идеомоторных упражнений.
3. Опишите стратегию ваших действий в процессе предстартовой психологической подготовки вашего воспитанника в случае состояния предстартовой лихорадки.

#### Вариант 6

1. Перечислить основные причины спортивного конфликта на уровне тренер-спортсмен, указать способы их предотвращения и разрешения.
2. Перечислить основные стили мышления тренера и дать их краткую характеристику.
3. Опишите стратегию ваших действий в процессе предстартовой психологической подготовки вашего воспитанника в случае состояния предстартовой апатии.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ: «МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА»**

#### Вариант 1

1. Дать краткую характеристику понятия "микроцикл", перечислить основные типы микроциклов.
2. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на первом этапе многолетней подготовки (этапе предварительной подготовки), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся.

#### Вариант 2

1. Дать краткую характеристику общеподготовительного этапа подготовительного периода тренировки в годичном цикле (на примере избранного вида).
2. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на втором этапе многолетней подготовки (этапе начальной спортивной специализации), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся.

#### Вариант 3

1. Дать краткую характеристику специально-подготовительного этапа подготовительного периода тренировки в годичном цикле (на примере избранного вида).
2. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на третьем этапе многолетней подготовки (этапе углубленной тренировки), с указанием основных задач, средств, объемов

работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся.

#### Вариант 4

4. Дать краткую характеристику соревновательного периода тренировки в годичном цикле (на примере избранного вида).
5. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на четвертом этапе многолетней подготовки (этапе спортивного совершенствования), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся.

#### Вариант 5

1. Дать краткую характеристику понятия "мезоцикл", перечислить основные типы мезоциклов.
2. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на первом этапе многолетней подготовки (этапе предварительной подготовки), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся.

#### Вариант 6

1. Перечислить и дать краткую характеристику основных методических положений построения многолетней спортивной тренировки.
2. Составьте примерную программу тренировочного специально-подготовительного, ударного микроцикла в избранном виде.

#### Вариант 7

1. Дать краткую характеристику понятия "периодизация спортивной подготовки", перечислить основные периоды годичного цикла тренировки.
2. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на общеподготовительном этапе годичного цикла тренировки, с указанием основных задач, средств, объемов работы, интенсивности, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП.

#### Вариант 8

1. Дать краткую характеристику переходного периода тренировки в годичном цикле (на примере избранного вида).
2. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки в избранном виде спорта на специально-подготовительном этапе годичного цикла тренировки, с указанием основных задач, средств, объемов работы, интенсивности, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП.

### **Критерии оценивания:**

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- правильно выполнил рисунки, схемы, сопутствующие ответу;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в рисунках, схемах, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

### **Критерии оценки докладов и сообщений.**

Преподаватель оценивает по параметрам указанным ниже. Оценивание по системе «зачтено/не зачтено».

#### **Отметка «Зачтено»**

- производит выдающееся впечатление;
- сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- показано владение специальным аппаратом;
- использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

#### **«Не зачтено»**

- рассказывает, но не объясняется суть работы;
- не имеет иллюстративного материала;
- не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.

## **Тематическое тестирование**

## **Тестовые задания по разделу «Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки»**

1. Состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным соревнованиям, которое достигается на каждом новом этапе спортивного совершенствования называется ...
    - а. тренированностью;
    - б. физической подготовкой;
    - в. физическим совершенством;
    - г. спортивной формой.
  2. Упражнения, которые по своей структуре не связаны со структурой основного соревновательного упражнения, оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков (упражнения из других видов спорта), называются ...
    - а. вспомогательными;
    - б. общеподготовительными;
    - в. специальноподготовительными;
    - г. соревновательными.
  3. По решаемым задачам тренировочные занятия подразделяются на:
    - а. учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные;
    - б. учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, ударные;
    - в. анаэробно-аэробные, силовые, комплексные, вариативные;
    - г. специально-подготовительные, общеподготовительные, вспомогательные, тематические.
  4. Повышенная реактивность организма спортсмена проявляется в ...
    - а. быстроте врабатывания;
    - б. быстроте переключения;
    - в. лучшей ориентировке в сложных ситуациях;
    - г. во всем вышеперечисленном.
  5. Обеспечение единства всех сторон подготовленности, относительной стабилизации функций, функциональных возможностей спортсмена достигается в фазе ...
    - а. приобретения спортивной формы;
    - б. стабилизации спортивной формы;
    - в. временной утраты спортивной формы.
  6. По направленности тренировочные занятия подразделяются на:
    - а. основные, дополнительные, избирательные, комплексные;
    - б. учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные, ударные;
    - в. анаэробно-аэробные, силовые, комплексные, вариативные;
    - г. специально-подготовительные, общеподготовительные, вспомогательные, тематические.

7. Ориентированные на создание специальной базы, необходимой для эффективного выполнения специальных упражнений (преимущественно связаны с использованием технических средств и тренажерных устройств) упражнения, называются ...

- а. вспомогательными;  
в. специальноподготовительными;  
б. общеподготовительными;  
г. соревновательными.

8. Период восстановления аэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок аэробной направленности составляет ...

- а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.

9. Период восстановления аэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок анаэробной направленности составляет ...

- а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.

10. Период восстановления анаэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок анаэробной направленности составляет ...

- а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.

11. Период восстановления анаэробных возможностей после больших тренировочных нагрузок аэробной направленности составляет ...

- а. 6 часов;      б. 12 часов;      в. 24 часа;      г. 48 часов.

## 12. Специально-подготовительные упражнения - ...

- а. ориентированы на создание специальной базы, необходимой для эффективного выполнения специальных упражнений (преимущественно связаны с использованием технических средств и тренажерных устройств);

б. целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта;

в. частично соответствуют соревновательным упражнениям по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей;

13. К основным формам тактики относятся ...

- а. индивидуальная, групповая, командная;
  - б. наступательная, оборонительная, контратакующая;
  - в. общая, специальная, вспомогательная.

#### 14. К основным видам тактики относятся ...

- а. индивидуальная, групповая, командная;
  - б. наступательная, оборонительная, контратакующая;
  - в. общая, специальная, вспомогательная.

## 15. Эвристическая тактика предполагает ...

- а. преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь начало, остальное зависит от складывающейся ситуации;
  - б. заранее запланированные действия и преднамеренную реализацию их;
  - в. экспромтное реагирование спортсмена в ходе соревнований.

16. В системе многолетней тренировки, ярко выраженная спортивная специализация, формирование техники и тактики, увеличение доли специальной подготовки, увеличение объемов и интенсивности нагрузки характерны для ...

- а. этапа предварительной подготовки;
- б. этапа начальной спортивной специализации;
- в. этапа углубленной тренировки.

17. Документ, отражающий все стороны подготовки команды или отдельного спортсмена, их взаимосвязи и взаимозависимости, конкретно согласованные с различными этапами подготовки, называется ...

- а. планом микроцикла;
- б. программой тренировки;
- в. комплексной целевой программой подготовки спортсмена;
- г. перспективным тренировочным планом.

18. Характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе ...

- а. втягивающие микроциклы;
- б. базовые микроциклы;
- в. подводящие микроциклы;
- г. соревновательные микроциклы.

19. Мезоциклы, предназначенные для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей, называются ...

- а. втягивающими;
- б. базовыми;
- в. подводящими (предсоревновательными);
- г. соревновательными.

20. В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно длится на этапы:

- а. предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования;
- б. начальной спортивной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования, спортивного долголетия;
- в. предварительной подготовки, углубленной тренировки, спортивного долголетия.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%, процент выполнения задания - Отметка

67% и более – **зачтено**.

менее 66%- **не засчитано**.

## *Вопросы для сдачи экзамена*

1. Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».
2. Функции спортивных соревнований.
3. Сущность и социальные функции спорта.
4. Социальные функции спорта.
5. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
6. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
7. Спортивное достижение и определяющие его факторы.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
13. Система и календарь спортивных соревнований.
14. Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
16. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
17. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
18. Воспитание волевых качеств спортсмена.
19. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
20. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
21. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
22. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
23. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
24. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
25. Подготовительный период тренировки и его назначение.
26. Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
27. Соревновательный период и его назначение.
28. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
29. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
30. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
31. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
32. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
33. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
34. Спортивная форма и фазы ее развития.
35. Побудительные начала спортивной деятельности.
36. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
37. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
38. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

39. Характеристика текущего планирования.
40. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
41. Годичное планирование тренировочного процесса.
42. Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
43. Учет в спортивной тренировке.
44. Контроль и учет в спортивной тренировке.
45. Этические и специальные правила спортивного состязания.
46. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
47. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
48. Характеристика общедоступного массового спорта.
49. Характеристика спорта высших достижений.
50. Эволюция методики спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта.
51. Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
52. Система спортивной подготовки. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.
53. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.
54. Характеристика факторов внепрограммных воздействий.
55. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.
56. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
57. Методика оценки и контроля над уровнем техникой подготовленности спортсмена.
58. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.
59. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.
60. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки.
61. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
62. Личностные качества тренера и стили его мышления.
63. Основы теории спортивного конфликта.
64. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий.
65. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.
66. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы.
67. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
68. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена.
69. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.

70. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

(указывается процедура оценивания результатов обучения обучающихся; при использовании балльно-рейтинговой системы приводится таблица с баллами и требованиями к пороговым значениям достижений по видам деятельности; показывается из чего складывается оценка по дисциплине (модулю))

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Теория спорта» является наличие так называемых «контрольных точек», сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета и экзамена. Так как дисциплина состоит из 4 ЗЕТ, то и «контрольных точек» имеется достаточное количество.

#### *Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ОФО*

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЭКЗАМЕН в 5 семестре	тестирование. Вопросы по билетам.

#### *Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ЗФО*

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЭКЗАМЕН в 3 семестре	тестирование. Вопросы по билетам.

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из двух вопросов. При оценке знаний учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верно использованы термины, при ответе используются примеры.

Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного материала, в целом даны правильно определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности в формулировке терминов.

Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.

Отметка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

**Основная литература**

Губа В. П.. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. -384 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423>  
Новиков А. А.. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / М.:Советский спорт,2012. -256 с.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

**Дополнительная литература**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
  2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1978.
  3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)\*

\*- указывается адрес *Интернет ресурса, его название и режим доступа*

**Интернет-ресурсы:**

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ru>
2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
3. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru/minsport/>
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm!>
7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>

8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.  
[www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) –
9. Электронная библиотека Гумер [www.gumer.info](http://www.gumer.info) –
10. Бесплатная электронная Интернет библиотека [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) –
- 11.Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) –
- 12.Сайт факультета педагогического образования [www.fpo.fsf.ru](http://www.fpo.fsf.ru) –
- 13.Библиотека информации по физической культуре и спорту  
<http://lib.sportedu.ru>

#### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

##### *Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Учебные материалы дисциплины «Теория спорта» предназначенные для изучения представлены в виде разделов, отражающих основные направления научных исследований в области физической культуры и спорта. Для удобства пользования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и семинарских занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения.

В информационном потоке учебно-методического материала сложно выделить наиболее значимые части информации, поэтому для удобства усвоения материала наиболее важные части текста выделены жирным шрифтом. Это не означает, что другая информация в учебно-методических материалах не имеет значения. Если Вы посмотрите перечень вопросов для самоподготовки к семинарским занятиям, вопросы тестовых заданий и экзаменационные вопросы итоговой аттестации то обнаружите важность и невыделенной шрифтом информации.

Для закрепления полученных в процессе самоподготовки знаний в конце каждой темы раздела Вы обнаружите примерные вопросы для самоконтроля. Ответив на эти вопросы, вы можете судить о степени своей подготовленности.

Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению исследований в области физической культуры. Поэтому для более серьезной и глубокой подготовки по разделу предлагается список литературы для самостоятельного изучения.

Кроме того, учебно-методические материалы содержат схемы, рисунки и таблицы для более качественного восприятия материала. Ссылки на эти материалы вы найдете в тексте.

В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм спортсмена и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для

того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Приступая к изучению материала по дисциплине «Теория спорта» помните, что, посещая лекционные занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

### *Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях происходит закрепление лекционного материала, а также материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме в форме беседы, интервью, проверки знаний с помощью тестовых материалов в форме анкетирования, составление аннотаций научных публикаций как индивидуально, так и в группах по 3-4 человека. На практических занятиях студенты осваивают навыки научно-исследовательской и методической работы.

По каждой из тем дисциплины рассматриваются и обсуждаются наиболее важные и проблемные положения лекций, а также решаются задачи.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

Занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Поэтому студент заинтересован готовиться к каждому занятию без исключения.

Практически на каждом занятии предусматривается контрольный устный опрос по рассматриваемой теме (вопросу темы), либо самостоятельная письменная или устная работа индивидуального или группового характера, либо тестирование.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранные таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными вопросами, на которые студенты должны ответить в ходе проведения дискуссии. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на семинарском занятии. Часть ситуаций представлено 3.2.4 настоящего учебно-методического комплекса.

Некоторые семинарские занятия будут проводиться в форме выступлений студентов с докладами по темам. Для подготовки и презентации докладов студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

- по времени доклад должен занимать не более 5 минут, в которые студент должен уложить всю необходимую информацию по тематике и раскрыть полностью проблему;
- при выступлении рекомендуется использовать мультимедийную технику для презентации ключевых аспектов доклада;
- при подготовке доклада следует использовать несколько источников литературы. При этом не следует ограничивать себя только учебными изданиями, рекомендованными в Рабочей программе, а, в большей степени, использовать литературу периодического издания.

На некоторых занятиях студенты решают задачи и отвечают на тестовые задания.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучать ее поэтапно - по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило, опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к занятиям целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, попытавшись разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. Если возникли трудности, обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще 1-2 раза прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классификации и обобщения теоретического учебного материала.

#### *Методические указания по написанию эссе*

При написании эссе необходимо пользоваться следующими основными критериями, входящими в состав оценки:

- четко сформулированное понимание проблемы и ясно выраженное отношение к ней;
- логически соединенные в единое повествование термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме;
- четкая аргументация, доказывающая вашу позицию (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из вашей жизни и жизни ваших близких, статистических данных и т. п.)

#### *Методические рекомендации по выполнению контрольных работ*

Контрольная работа является одной из форм учебного процесса, научной работы и предусматривается учебным планом по отдельным темам дисциплины.

При написании контрольной работы преследуются следующие цели:

1. Углубленное усвоение студентом лекционного курса, отдельных институтов, актуальных вопросов правоведения;
2. Приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению, поиску специальной и нормативной литературы по конкретной теме, а также практики применения действующего законодательства судебными, административными органами, организациями;
3. Развитие способностей увязывать вопросы теории права с практикой применения правовых норм, делать обобщения, выводы, предложения по совершенствованию теории и практики действующего законодательства.

Студенту предоставляется право выбора контрольной работы в соответствии с утвержденной примерной тематикой. Студент может предложить свою тему с мотивировкой целесообразности ее написания. Однако для охвата всей тематики контрольных работ, написание контрольной работы по одной теме ограничивается числом студентов (на одну тему – не более 3 студентов).

Написание контрольной работы осуществляется под руководством преподавателя - научного руководителя. Студент с участием руководителя уточняет круг вопросов, подлежащих изучению, составляет план работы, определяет ее структуру, сроки выполнения, необходимую специальную и нормативную литературу и другие материалы (практики применения законодательства, результаты экспериментов и др.).

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию избранной темы.

Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основная часть (состоит из вопросов и задач (заданий));
5. Заключение;
6. Список использованной литературы;

Общий объем контрольной работы должен быть в пределах 10-13 страниц машинописного текста. В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых. Допускается рукописное написание контрольной работы разборчивым почерком.

Все структурные элементы контрольной работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Контрольная работа подписывается студентом и руководителем на титульном листе с указанием даты.

- Преподаватель – научный руководитель проверяет выполненную студентом контрольную работу в срок до 14 дней и дает по ней письменное заключение – рецензию, где делается вывод, допускается ли работа к защите и выставляет оценку: «зачтено» / «незачтено».

Контрольная работа выполняется студентом в срок устанавливаемый преподавателем в письменном (печатном) виде. Контрольная работа должна содержать: Ф.И.О. студента, наименование факультета, курс, группу (подгруппу), вариант контрольной работы, ответы на вопросы с указанием используемых нормативно-правовых актов. Студент, не сдавший контрольную работу в срок, не допускается к зачету.

Контрольная работа должна быть защищена до сдачи зачета.

Контрольная работа должна быть правильно оформлена: на писчей бумаге стандартного формата на одной стороне листа, которые сшиваются в папке-скоросшивателе или переплетаются.

При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.
3. Семинар-конференция.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория спорта».

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Mb и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

Проектор

Колонки

Программа для просмотра видео файлов

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### **12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Интерактивные и активные формы проведения занятий:**

*Практические занятия:*

1. «Круглый стол» - обсуждение современного этапа эволюции методики спортивной тренировки.
2. Лабораторный опыт - анализ периодической печати (журнал Теория и практика физической культуры) по теме «Основные направления интенсификации тренировочного процесса».
3. Самопрезентация с использованием мультимедийной техники – Характеристика современного этапа эволюции методики спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).

*Лекционные занятия:*

1. Лекция с проблемным изложением - Методы спортивной тренировки.
2. Мультимедиа лекции.

Составитель (и): Жуков Р. С., зав. каф. ТОФК  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (её))*

---