

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.12.2025 10:40:16

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa79172803da5b70559f69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19»  2025 г.

/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Теория спорта

### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

### Квалификация

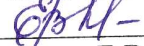
Бакалавр

### Форма обучения

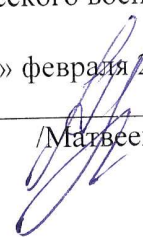
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теории и  
методики физического воспитания и  
спорта

Протокол от «19» февраля 2025 г. № 9  
Зав. кафедрой 

/Матвеев А.П./

Москва  
2025

Автор-составитель:

Сокунова С.Ф., д.п.н., профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018. № 125.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Дополнительное образование)» в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	34
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	35
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	35

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление теории спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины:

1. Изучить теоретические положения спортивной деятельности;
2. Изучить понятийный аппарат теории спорта;
3. Освоить средства и методы спорта;
4. Изучить организационные формы спорта;
5. Научить применять на практике полученные знания.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ППК-1. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Дополнительное образование)» в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины «Теория спорта» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физического воспитания», «Биохимия человека», «Анатомия человека», «Физиология физкультурной деятельности».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивная фармакология», «Теория и методика избранного вида спорта», «Проблемы допинга в спорте», «Адаптивная физическая культура», Производственная практика (преддипломная практика), педагогической практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	5
Объем дисциплины в часах	180

Контактная работа:	92,5
Лекции	30
Лабораторные занятия	30
Практические занятия	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	70
Контроль	17,5

**Формы промежуточной аттестации:**

Очная форма обучения: зачет 7 семестр, экзамен 8 семестр.

**3.2.Содержание дисциплины**

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Очная		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
7 семестр			
<b>Тема 1. Теория спорта как наука и учебный предмет.</b> Формирование теории спорта. Современная проблематика и методологические аспекты теории. Теория спорта в системе профессионального образования.	2	2	2
<b>Тема 2. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.</b> Функции современного спорта. Организация спорта	2	2	2
<b>Тема 3. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире.</b> Спорт высших достижений, массовый спорт, детско-юношеский спорт. Критерии их эффективности. Отличительные признаки видов спорта. Разнообразие видов спорта в мире.	2	2	2
<b>Тема 4. Основы системы спортивных соревнований.</b> Разновидности соревнований в спорте. Классификационные подходы в их систематизации Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена.	2	2	2
<b>Тема 5. Соревновательная деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований.</b> Общие черты и структура соревновательной деятельности. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности спортсмена. Конкретная состязательная направленность и мотивация спортсмена. Техника и тактика соревновательной деятельности. Особенности проявления психических и физических качеств спортсмена в	2	2	2

соревновательной деятельности. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима и условий соревнований.			
<b>Тема 6. Системное представление о подготовке спортсменов.</b> Многолетний характер подготовки спортсменов. Структура системы подготовки спортсменов.	2	2	2
<b>Тема 7. Спортивная ориентация и отбор.</b> Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Уровни отбора	2	2	2
<b>Тема 8. Спортивная тренировка.</b> Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Факторы, определяющие эффективности тренировки.	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
8 семестр			
<b>Тема 9. Принципы тренировки.</b> Основные стороны тренировки	2	2	2
<b>Тема 10. Тренировочные нагрузки.</b> Фазы нагрузки и отдыха. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками	2	2	2
<b>Тема 11. Интегративная характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсменов.</b> Подготовительные упражнения спортсмена. Упражнение как средство и метод. Классификация упражнений как средств подготовки спортсмена. Методические формы упражнения в подготовке спортсмена.	4	4	4
<b>Тема 12. Программирование (планирование) в подготовке спортсменов.</b> Роль управления и его основные функции. Комплексный и перспективный аспекты планирования.	2	2	2
<b>Тема 13. Содержание планирования (программирования).</b> Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла.	2	2	2
<b>Тема 14. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.</b> Контроль как функция управления. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля. Основные формы контроля. Методы контроля.	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Тема 1. Теория спорта как наука и учебный предмет.	1. Формирование теории спорта. 2. Современная проблематика и методологические аспекты теории. 3. Теория спорта в системе профессионального образования.	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание

Тема 2. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.	1. Спортивные объединения 2. Функции современного спорта. 3. Организация спорта	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 3. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире.	1. Спорт высших достижений, 2. Массовый спорт, 3. Детско-юношеский спорт. 4. Адаптивный спорт: 5. Критерии их эффективности. 6. Отличительные признаки видов спорта. 7. Разнообразие видов спорта в мире. действиям, спортивной технике и др.	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 4. Основы системы спортивных соревнований	1. Разновидности соревнований в спорте. 2. Классификационные подходы в их систематизации 3. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний. 4. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка к презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 5. Соревновательная деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований	1. Общие черты и структура соревновательной деятельности. 2. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности спортсмена. 3. Конкретная состязательная направленность и мотивация спортсмена. 4. Техника и тактика соревновательной деятельности. 5. Особенности проявления психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности. 6. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка к презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание

	режима и условий соревнований				
Тема 6.  Системное представление о подготовке спортсменов.	1. Многолетний характер подготовки спортсменов. 2. Структура системы подготовки спортсменов.	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 7.  Спортивная ориентация и отбор.	1. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». 2. Уровни отбора	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 8.  Спортивная тренировка.	1. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. 2. Роль тренировки в подготовке спортсменов 3. Факторы, определяющие эффективности тренировки.	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 9.  Принципы тренировки. Основные стороны тренировки	1. Принцип сознательности 2. Принцип прогрессирования 3. Принцип волнообразности 4. Принцип доступности и индивидуализации 5. Принцип активности 6. Принцип систематичности 7. Принцип цикличности 8. Принцип единства общей и специальной подготовки	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 10.  Тренировочные нагрузки.	1. Фазы нагрузки и отдыха. 2. Тренировочные нагрузки. 3. Соревновательные нагрузки. 4. Характер отдыха, сочетание с нагрузками	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 11.  Интегративная характеристика содержания,	1. Подготовительные упражнения спортсмена. 2. Упражнение как средство и метод. 3. Классификация упражнений как средств	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация,



средств и методов подготовки спортсменов.	подготовки спортсмена. 4. Методические формы упражнения в подготовке спортсмена.		работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию		тестовое задание
Тема 12. Программирование (планирование) в подготовке спортсменов.	1. Планирование – как функция управления 2. Комплексный и перспективный аспекты планирования. 3. Виды планирования 4. Роль управления и его основные функции 5. Комплексный и перспективный аспекты планирования	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 13. Содержание планирования (программирования).	1. Цели и задачи спортивной подготовки 2. Прогнозирование и моделирование 3. Учет специфики вида спорта 4. программирование тренировочной деятельности 5. Продолжительность подготовки для достижения результатов 6. Комплекс показателей для разработки планов 7. Макроциклы 8. Мезоциклы 9. Микроциклы	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
Тема 14. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.	1. Контроль как функция управления. 2. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. 3. Основные виды контроля. 4. Основные формы контроля. 5. Методы контроля.	5	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации, подготовка к тестовому заданию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, контрольная работа, презентация, тестовое задание
<b>Итого:</b>		<b>70</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ППК-1. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

## 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ППК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации. - Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ	Реферат Устный опрос Контрольная работа Тестовые задания Презентация	Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольных работ Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1.Работа на учебных	Знать:	Реферат Устный опрос	Шкала оценивания

		занятиях. 2.Самостоятельная работа.	<p>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</p> <p>Уметь:</p> <p>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.</p> <p>- Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта</p> <p>Владеть:</p> <p>- Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;</p> <p>- Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Презентация</p>	<p>реферата, Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольных работ</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p>
ППК- 2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2.Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <p>- тестирование как метод исследования</p> <p>- метрологические требования к тестам</p> <p>Уметь:</p> <p>- ориентироваться в выборе тестов</p> <p>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</p> <p>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</p> <p>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</p> <p>Владеть:</p> <p>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта</p> <p>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</p> <p>- алгоритм постановки цели и</p>	<p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Презентация</p>	<p>Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольных работ</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p>

			<p>выбор путей её достижения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами</li> </ul>		
	Продви- нутый	<p>1.Работа на учебных занятиях.</p> <p>2.Самостоятель- ная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование как метод исследования</li> <li>- метрологические требования к тестам</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в выборе тестов</li> <li>- определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП</li> <li>- выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование</li> <li>- обобщать, анализировать и воспринимать информацию</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта</li> <li>- Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения</li> <li>- технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами</li> </ul>	<p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Презентация</p>	<p>Шкала оценивания реферата,</p> <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольных работ</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p>
ППК - 3	Порогов- ый	<p>1.Работа на учебных занятиях.</p> <p>2.Самостоятель- ная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения основных учений в области физической культуры.</li> <li>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.</li> <li>- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.</li> <li>- Осуществляет планирование и</li> </ul>	<p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Презентация</p>	<p>Шкала оценивания реферата,</p> <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольных работ</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p>

			<p>подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата</li> </ul>		
	Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях.</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения основных учений в области физической культуры.</li> <li>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.</li> <li>- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.</li> <li>- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата</li> </ul>	<p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Презентация</p>	<p>Шкала оценивания реферата,</p> <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольных работ</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p>

## Описание шкал оценивания

### Шкала оценивания реферата

Критерии	Баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

### Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</li> <li>2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;</li> <li>3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;</li> <li>4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</li> <li>5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности</li> </ol>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;</li> <li>2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;</li> <li>3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;</li> <li>4. применяет теоретические знания на практике;</li> <li>5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;</li> <li>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;</li> <li>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.</li> </ol>

5	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.
---	--

### Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
40	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
30	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
20	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
10	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### Шкала оценивания презентации

Баллы	Критерии
5	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
4	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
3	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта

	3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
2	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки

#### Шкала оценивания тестового задания

количество правильных ответов	количество баллов
Больше 90 %	10
65-90 %	7
50-64 %	4
меньше 50 %	0

**5.3. 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**

#### Примерные вопросы для устного опроса

1. Определение понятия «Спорт».
2. Место спорта в современной жизни.
3. Тенденции развития спорта.
4. Функции спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная
5. Типы спорта: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
6. Виды спорта, определение, характеристика.
7. Организация спорта: на международном и национальном уровнях
8. Определение понятия «Спортивные резервы».
9. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
10. Организационные формы подготовки спортивных резервов.
11. Определение понятия «Спортивная тренировка».
12. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
13. Принципы спортивной тренировки.
14. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
15. Структура тренировки.



16. Техничко-тактическая подготовка.
17. Физическая подготовка (общая, специальная).
18. Интегральная подготовка.
19. Теоретическая подготовка.
20. Психологическая подготовка.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
22. Разделы (стороны) тренировки.
23. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
24. Средства спортивной тренировки.
25. Методы спортивной тренировки.
26. Принципы спортивной тренировки.
27. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
28. Международные организации МОК, международные федерации по видам спорта и т.д.
29. Организация спорта на национальном уровне, спорт в России.
30. Правила, положения, календари соревнований, классификационные системы (ЕВСК и др.).
31. Характеристика спортивных соревнований.
32. Характеристика системы соревнований международного и национального
33. уровней.
34. Системный подход и подготовка спортсменов.
35. Многолетний характер подготовки спортсменов.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
  2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
  3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
  4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
  5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта).
- Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
  7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
  8. Средства и методы спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).
  9. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты (на примере конкретного вида спорта).
  10. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
  11. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки (на примере конкретного вида спорта).
  12. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
  13. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
  14. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
  15. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
  16. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).

17. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
18. Особенности средств подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
19. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
20. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
21. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
22. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
23. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
24. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
25. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).
26. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
27. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
28. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
29. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
30. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
31. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
32. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
33. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
34. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).
35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
36. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
37. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.
38. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта)..

### **Примерные задания для выполнения контрольных работ**

#### **Задание 1.**

Заполните таблицу

Специфические функции спорта	Характеристика функций

Заполните таблицу

Общие функции спорта	Характеристика функций
----------------------	------------------------


### Задание 2.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности . Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям

### Задание 3.

Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи

№№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1		
2		
3		
4		

### Задание 4.

Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной тренировки, в избранном виде спорта.

№№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1	Соревновательные упражнения	
2	Специально-подготовительные упражнения	
3	Обще-подготовительные упражнения	

### Задание 5.

Заполните таблицу

№№ п/п	Принцип спортивной тренировки	Краткая характеристика принципа


### Задание 6.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

### Задание 7.

Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха» в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

### Задание 8.

Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»

Тип микроцикла (название)	Характеристика отдельных микроциклов

### Задание 9.

Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»

Тип мезоцикла (название)	Характеристика отдельных мезоциклов

### Задание 10.

Запишите в таблицу названия периодов и этапов годового цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность

Период годового цикла (название)	Этапы периода (название)	Продолжительность Периода (этапа)	Задачи каждого периода и его этапов

### Задание 11.

Заполните таблицу «Документы планирования в спорте»

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

### Задание 12.

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

Вид спорта \_\_\_\_\_

1. Краткая характеристика спортсмена:

- возраст;
- спортивный разряд;
- уровень спортивных достижений в предыдущем году;
- уровень физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- основные недостатки в подготовленности спортсмена.

2. Цель и задачи многолетней тренировки.

3. Физическая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

4. Спортивно-техническая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

5. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

6. Психическая подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

7. Интегральная подготовка

Задачи	Основные средства тренировки
--------	------------------------------

8. Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки спортсменов

Параметры тренировочных нагрузок	Периоды тренировки
----------------------------------	--------------------

9. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Содержание тренировки	Показатели
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

10. Контрольные нормативы по периодам тренировки

Перечень контрольных испытаний	Результаты контрольных испытаний
--------------------------------	----------------------------------

11. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

12. Места занятий, оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_

### Задание 13.

Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности»

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля		
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	Контроль за состоянием и	Контроль за состоянием

	Контроль за соревновательной деятельностью	Контроль за тренировочной деятельностью	подготовленностью спортсмена	внешней среды
Этапный				
Текущий				
Оперативный				

#### **Задание 14.**

Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### **Примерные темы для подготовки презентаций**

1. Системный подход и подготовка спортсменов в дополнительном образовании.
2. Структура системы подготовки спортсменов в дополнительном образовании.
3. Составные части, их характеристика
4. Место отбора в системе многолетней подготовки спортсменов.
5. Организация и проведения физкультурно - спортивных мероприятий в рамках дополнительного образования.
6. Этапы спортивного отбора: характеристика, методика и организация.
7. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года. в физической культуре и спорте.
8. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
9. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
10. Типы спорта сложившиеся в мире: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
11. Виды спорта, их отличительные признаки.
12. Организация спорта: на международном и национальном уровнях.
13. Определение понятия «Спортивные резервы».
14. Педагогический и врачебный контроль в ходе подготовке спортсменов.
15. Спорт высших достижений тенденции его развития.

#### **Примерные вопросы для тестового задания**

**1. Термин должен быть точным, выполнение этого требования позволит исчерпывающе отразить ... упражнения:**

- а) характер
- б) метод
- в) стиль

**2. В перспективном плане указываются главные направления работы по ..., определяются формы и методы решения поставленных задач:**

- а) неделям
- б) годам
- в) дням

**3. Заведующие кафедрами физкультурно-спортивных дисциплин проводят мероприятия по научно-педагогической подготовленности студентов, так ли это:**

- а) отчасти
- б) да
- в) нет

**4. В педагогической деятельности применяют систему:**

- а) методов идеологии
- б) методов обучения
- в) методов запоминания

**5. Общая тактическая подготовка – изучение основ ведения борьбы, воспитание:**

- а) знания
- б) понимания
- в) мышления

**6. Семиотика - это...**

- а) наличие информации, которая должна использоваться при обучении конкретной дисциплине
- б) воспроизведение новых знаний
- в) учение о формах построения научного познания
- г) стратегия достижения цели

**7. Основные закономерности спортивной тренировки - это...**

- а) целенаправленное познание
- б) диалектический метод
- в) конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности
- г) совокупность правил какого-либо искусства

**8. Программирование и контроль в подготовке спортсменов - это...**

- а) учения о принципах построения научного познания
- б) целенаправленное познание
- в) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению цели
- г) совершенствование перспективного и текущего планирования спортивной подготовки

**9. Искусственная управляющая среда**

- а) тренажеры
- б) тренер
- в) спортсмен
- г) спортзал

**10. Естественная управляющая среда**

- а) спортзал
- б) тренер
- в) тренажеры
- г) аппаратные приспособления

**1. Спорт (в широком понимании) — это:**

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2. Укажите конечную цель спорта:**

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**3. Вид спорта — это:**

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

**4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:**

1. структурной сложности двигательных действий;
2. требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
3. особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
4. принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

**5. Совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена:**

- а) теория и методика спорта
- б) теория и методика физики
- в) теория состязаний

**7. Один из видов физической культуры, направленный на достижение максимально возможного результата в условиях очного или заочного соперничества с другими людьми:**

- а) соревнование
- б) спорт
- в) старты

**8. Спортивная тренировка — это:**

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



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

- 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- 3) физические упражнения;
- 4) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

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

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность.
2. Место спорта в современной жизни.
3. Тенденции развития спорта.
4. Спорт в структуре современного общества.
5. Функции современного спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная.
6. Типы спорта сложившиеся в мире: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
7. Виды спорта, их отличительные признаки.
8. Организация спорта: на международном и национальном уровнях.
9. Определение понятия «Спортивные резервы».
10. Подготовка спортивных резервов как одно из направлений детско-юношеского спорта.
11. Организация управления подготовкой спортивных резервов.
12. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
13. Модельные характеристики спортсменов.
14. Воспитательная работа с юными спортсменами.
15. Система отбора спортсменов.
16. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
17. Разделы (стороны) тренировки.
18. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
19. Средства спортивной тренировки.
20. Методы спортивной тренировки.
21. Принципы спортивной тренировки.
22. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
23. Структура тренировки.
24. Основные стороны (составные части) тренировки.
25. Техничко-тактическая подготовка спортсмена.
26. Физическая подготовка (общая, специальная).
27. Интегральная подготовка.
28. Теоретическая подготовка.
29. Психологическая подготовка.
30. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

31. Общая характеристика нагрузок в спорте.
32. Классификация нагрузок в спорте.
33. Многолетний характер подготовки спортсменов.
34. Структура системы подготовки спортсменов.
35. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор».
36. Уровни отбора.
37. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
38. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
39. Факторы, определяющие эффективности тренировки.
40. Фазы нагрузки и отдыха.
41. Тренировочные нагрузки.
42. Соревновательные нагрузки.
43. Характер отдыха, сочетание с нагрузками
44. Подготовительные упражнения спортсмена.
45. Упражнение как средство и метод.
46. Классификация упражнений как средств подготовки спортсмена.
47. Методические формы упражнения в подготовке спортсмена.
48. Планирование – как функция управления.
49. Комплексный и перспективный аспекты планирования.
50. Виды планирования.
51. Роль управления и его основные функции.
52. Комплексный и перспективный аспекты планирования.
53. Цели и задачи спортивной подготовки.
54. Прогнозирование и моделирование.
55. Учет специфики вида спорта.
56. программирование тренировочной деятельности.
57. Продолжительность подготовки для достижения результатов.
58. Комплекс показателей для разработки планов.
59. Макроциклы.
60. Мезоциклы.
61. Микроциклы.
62. Контроль как функция управления.
63. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.
64. Основные виды контроля.
65. Основные формы контроля.
66. Методы контроля.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
2. Сущность и функции спорта.
3. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).

4. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
5. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
6. Структура спортивных достижений.
7. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
8. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
9. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
10. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
11. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
12. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
13. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
15. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
16. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
17. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
18. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
19. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.
20. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
21. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
22. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
23. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
24. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
25. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
26. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
27. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
28. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
29. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
30. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
31. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
32. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
33. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.
34. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.

35. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
36. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
37. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
38. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
39. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
40. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
41. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
42. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
43. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
44. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
45. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.
46. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.
47. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
48. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.
49. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
50. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годичных и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.
51. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.
52. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.
53. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.
54. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
55. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
56. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
57. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
58. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.

59. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля является реферат, устный опрос, контрольная работа, презентация, тестовые задания.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам, экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета и курсовая работа.

**Шкала оценивания зачета**

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено

0 - 40	Не зачтено
--------	------------

### Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	<b>20-30 баллов</b>
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	<b>15-20 баллов</b>
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	<b>10-15 баллов</b>
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	<b>0-10 балла</b>

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74274.html>
2. Гилленберг Ю.Ю. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862.html>
3. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016. — 236 с. — 978-985-503-554-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67658.html>
4. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 319 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68545.html>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
2. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом [Электронный ресурс] : монография / Т.С. Тимакова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 288 с. — 978-5-9500180-5-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78356.html>
3. Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-01-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>
4. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — 978-5-906839-21-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55591.html>

#### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.olympic.kz](http://www.olympic.kz)
2. [www.sportingdata.com](http://www.sportingdata.com)
3. [www.bbc.co.russian](http://www.bbc.co.russian)
4. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
5. [www.borcy.ru](http://www.borcy.ru)
6. [www.sportcanals.ru](http://www.sportcanals.ru)
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
8. [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
9. [www.eurosport.ru](http://www.eurosport.ru)
10. [www.peoples.ru.sport](http://www.peoples.ru.sport)
11. <http://olympiad.good-cinema.ru>
12. [www.olympichistory.info](http://www.olympichistory.info)

### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

### **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

#### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.