

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория спорта» для студентов 3 курса, очной формы обучения, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» на 2020 -2021 учебный год.

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра	Общепрофессиональных и специальных дисциплин
Ведущий преподаватель	Зыбайло Наталья Александровна
e-mail	nataly@ifrgufk.ru
Сроки изучения дисциплины	5 семестр
Трудоемкость дисциплины (в часах / зачетных ед.)	144 час
Количество лекционных занятий (часов)	32 час
Количество практических занятий (часов)	48 час
Объем самостоятельной работы студентов (в часах)	55 час
Форма промежуточного контроля	Итоговый контроль – экзамен

### 2. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### 2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов				Кол-во баллов по каждому виду контроля			
		Лекц.	Прак.	Сам.раб	Контроль	Посещение аудит. занятий (лекции)	Выполнение самостоят. работы	Собеседование	Экзамен
1.	Особенности предмета «Теория спорта», ее специфические понятия. Сущность спорта, его функции, формы и условия его функционирования в обществе, тенденции развития.	6	2	10		1,5	6	1,5	
2.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	4	8	10		1	7	1,5	

3.	Закономерности спортивной тренировки	2	2	2		0,5			
4.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	2	6	2		0,5	7,5	1,5	
5.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	2	6	2		0,5	8	1,5	
6.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых.	2	6	4		0,5	8	1,5	
7.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс	4	4	3		1		1,5	
8.	Организационные и научно-методические проблемы спортивного отбора	4	8	8		1	5	1,5	
9.	Технология планирования и контроль, как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена.	6	6	14		1,5	10		
	<b>Экзамен</b>				9				30
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>51,5</b>	<b>10,5</b>	<b>30</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>			<b>100 Баллов</b>				

## **2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Наименование темы, раздела	Вид СРС	Бюджет времени (час.)	Кол-во баллов	Срок выполнения
Особенности предмета «Теория спорта», ее специфические понятия. Сущность спорта, его функции, формы и условия его функционирования в обществе, тенденция развития.	<b>Задание 1.</b> Составить кроссворд по основным понятиям в теории спорта. <b>Задание 2.</b> Подготовиться к практическому занятию по вопросам: Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений. Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений. Многообразие видов деятельности, являющихся предметной	10	2	

	<p>основой спорта. Типология современных видов спорта (сжатая систематизационная и классификационная характеристика).</p> <p>Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта.</p> <p>Государственные и общественно-самодеятельные формы культивирования спорта (сжатая характеристика их организационных основ и принципов функционирования). Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения. Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы его развития.</p> <p><b>Задание 3.</b> Подготовить и оформить доклад в письменном виде по вопросу: «Роль международных спортивных организаций в регулировании интернационального спортивного движения; общая характеристика их форм и принципов функционирования».</p>		4	
<p>Общая характеристика системы подготовки спортсмена.</p>	<p><b>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевые функции и задачи, реализуемые в системе подготовки спортсмена. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсмена; ее сущность в отечественной школе спорта и соотношение с главными целями социальной системы воспитания.</li> <li>2. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.</li> <li>3. Общепедагогические и другие средства и методы подготовки, спортсмена.</li> <li>4. Основные стороны подготовки спортсмена (психологическая подготовка, интеллектуальная подготовка, техническая, тактическая подготовка и физическая подготовка спортсмена).</li> </ol> <p><b>Задание 2. Практическая работа.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подобрать тесты для оценки уровня физической подготовленности спортсмена учетом избранного вида спорта и его возраста.</li> <li>2. Провести практическую оценку уровня физической подготовленности спортсмена учетом избранного вида спорта и его возраста.</li> <li>3. Разработать план повышения физической подготовленности спортсмена с учетом выявленного уровня подготовленности.</li> </ol>	10	7	
<p>Закономерности спортивной тренировки.</p>	<p><b>Подготовиться к лекции – дискуссия по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности,</li> </ol>	2		

	<p>определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов, положений, отражающих специфические закономерности спортивной подготовки.</p> <p>2. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Соревновательно - соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.</p>			
Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов).	<p><b>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по плану:</b></p> <p>Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса: Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.</p> <p>Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.</p> <p>Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.</p> <p><b>Задание 2. Практическая работа.</b></p> <p>1. Разработать план учебно-тренировочных занятий на каждый тип микроцикла по конкретному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающегося.</p> <p>Разработать план одного тренировочного занятия по конкретному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающегося и типа микроцикла.</p>	2	7,5	
Структура средних циклов тренировки	<p><b>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по плану:</b></p> <p>Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап</p>	2		

	<p>(подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры.</p> <p>Перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.</p> <p><b>Задание 2. Практическая работа.</b></p> <p>Разработать план учебно-тренировочных занятий на каждый тип мезоцикла по конкретному виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающегося.</p>		8	
<p>Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых.</p>	<p><b>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по плану:</b></p> <p>Основы периодизации круглогодичной тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.</p> <p>Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Определяющие черты "подготовительного" периода в большом тренировочном цикле (периода фундаментальной подготовки); 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 в большом тренировочном цикле (периода основных состязаний); характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).</p> <p>Система соревнований как один из определяющих факторов микро- и мезоструктуры тренировки в соревновательном периоде; особенности построения тренировки в малых и средних циклах, включающих основные состязания. Данные об оптимальном количестве и частоте состязаний в соревновательном периоде.</p> <p>Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, климато-географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий "поля боя" в предсоревновательной подготовке.</p>	4		

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годовых и полугодовых 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 годового и полугодового цикла, циклов с удлинённым подготовительным или соревновательным периодом, "сдвоенного" цикла и др.).</p> <p><b>Задание 2. Практическая работа.</b></p> <p>Разработать структуру тренировочного макроцикла с учетом календаря соревновательной деятельности, уровня подготовленности и избранного вида спорта.</p>		8	
Подготовка спортсмена как многолетний процесс.	<p><b>Задание. Подготовиться к практическому занятию по плану:</b></p> <p>Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в России. Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. Развитие физических качеств юных спортсменов. Построение многолетней тренировки юных спортсменов.</p>	3		
Организационные и научно-методические проблемы спортивного отбора	<p><b>Задание 1. Подготовиться к практическому занятию по следующим вопросам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»</li> <li>2. Этапы спортивного отбора и их особенности</li> <li>3. Методы исследования, применяемые на этапах спортивного отбора</li> <li>4. Содержание и критерии отбора с учетом разнообразия видов спорта</li> </ol>	8	5	

	<b>Задание 2. Подготовиться к защите проекта на практическом занятии по вопросу:</b> спортивный отбор в многолетней подготовке спортсмена с акцентом на избранный вид спорта.			
Технология планирования и контроль как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена	<b>Задание. Практическая работа.</b> 1. Разработать план многолетней подготовки спортсмена по конкретному виду спорта 2. Разработать модель спортивного результата с учетом требований к уровню подготовленности спортсмена и его квалификации.	14	5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>55</b>	<b>51,5 6</b>	

### **2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

### **2.4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ**

Текущая и итоговая аттестация знаний студентов по дисциплине осуществляется на основе балльной системы контроля качества знаний. Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

<b>Виды (формы) контроля</b>	<b>Распределение баллов</b>		
	Кол-во	Количество баллов за один вид контроля	Общее кол-во баллов
Посещение аудиторных занятий (лекции)	16	0,5	<b>8</b>
Выполнение самостоятельной работы	9	2-8	<b>51,5</b>
Собеседование	7	1,5	<b>10,5</b>
Экзамен (рубежный контроль ЗУН по разделам)	1	30	<b>30</b>
Всего:			<b>100</b>

### **2.5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ**

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студент самостоятельно готовится к прохождению тестирования по теоретическим и прикладным вопросам.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает экзамен по билетам.

## **3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

## Основная литература

1. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 480 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)

## Дополнительная литература

1. Беляев, А.В., Савин, М.В. Волейбол: учебник/ А.В. Беляев, М.В. Савин. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.: ил.
2. Булгакова, Н.Ж., Попов, О.И., Распопова, Е.А. Теория и методика плавания: учебник/ Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. - М.: Академия, 2014. - 320 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
3. Булгакова, Ж.Н. Плавание: учебник/ Ж.Н. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.: ил.
4. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие/ И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с. - (Высшее образование).
5. Воробьева, Е.В. Теория физической культуры и спорта: метод. указания для самостоятельной работы/ Е.В. Воробьева. – Иркутск., 2011.
6. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола: учебник/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 476 с.
7. Грецов, Г.В., Войнова, С.Е., Германова, А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник/ Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова. - М.: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
8. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.: учебник/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование).
9. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М., Савин, В.П., Лексаков, А.В. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. - М. : Академия, 2004. - 400 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).
10. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 5-е изд, испр. - М.: Академия, 2008. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование).
11. Коротков, И.М., Былеев, Л.В., Климова, Р.В., и др. Подвижные игры: учебное пособие/ И.М. Коротков, Л.В. Былеев, Р.В. Климова. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 216 с.
12. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование)
13. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/ В.Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 240 с.
14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.

## Другие источники

1. Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>
2. Вестник практической психологии образования. – Режим доступа: [http://psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/index.shtml](http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/index.shtml)
3. Журнал «Вестник спортивной науки». - Режим доступа: [http://vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://vniifk.ru/journal_vsn.php)
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. Педагогический журнал. – Режим доступа: <http://publishing-vak.ru/pedagogy.htm>
6. Перспективы науки и образования. Режим доступа: [http://psyjournals.ru/science\\_and\\_education/index.shtml](http://psyjournals.ru/science_and_education/index.shtml)
7. Психологическая наука и образование. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyedu/index.shtml>

### **ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине

<b>Набранные баллы</b>	<b>Меньше 51</b>	<b>51-60</b>	<b>61-67</b>	<b>68-84</b>	<b>85-93</b>	<b>94-100</b>
Оценка по 5-ти балльной шкале	Неуд.	Неуд.	Уд.	Хорошо	Отлично	Отлично
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**И.о. зав. кафедрой ОПиСД,  
к.ф.н.,**

**Ю.В. Карпова**

**Ведущий преподаватель,**

**Н.А. Зыбайло**