

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.09.2022 04:54:59

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a20419010102aef53989420420336ffbf573a454e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО БГПУ**

**О.В. Юречко**

**«22» мая 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕОРИЯ СПОРТА**

**Направление подготовки**

**44.04.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И  
СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

**Уровень высшего образования**

**МАГИСТРАТУРА**

**Принята на заседании кафедры теории и  
методики физической культуры, безопас-  
ности жизнедеятельности и здоровья (про-  
токол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>10</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>15</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ .....</b>	<b>23</b>
<b>В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>23</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>24</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>25</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>26</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель и задачи освоения дисциплины:** формирование научно-теоретических знаний роли спорта в социальной жизни человека, об особенностях соревновательной деятельности, системе спортивных соревнований, современных теоретико-методических концепциях и закономерностях спортивной подготовки.

Задачи: создание у магистрантов представления о сущности феномена спорта, целях и задачах спортивной подготовки, сформировать теоретическую базу современных знаний о спортивной тренировке различных возрастных групп.

**1.2 Место дисциплины в структуре ОПП:** Дисциплина «Теория спорта» относится к блоку Б1.В часть, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.05

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2; ПК-1; ПК-2:**

- **ОПК-2** – Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой является:

• ОПК – 2.3 осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

- **ПК – 1** – Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, индикаторами достижения которой является:

• ПК – 1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.

ПК-2. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования.

• ПК – 2.4 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

- **знать:**

- сущность феномена спорта;
- общенаучные и специальные категории в теории спорта
- закономерности современного развития спорта, основные понятия, разновидности спортивного движения в обществе;
- особенности сложившейся системы спортивной подготовки: ее цели, компоненты, нормативные документы, перспективы современного развития;
- принципы, средства и методы подготовки спортсменов;
- современные технологии подготовки спортсменов различной квалификации, возраста и пола;
- теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств на различных этапах спортивной подготовки, технологии реализации тренировочных воздействий;
- закономерности прогнозирования и моделирования в спорте, планирования и программирования тренировочного процесса;
- приоритетные научные направления и проблемы спортивной подготовки, методологию и методы изучения особенностей тренировочного процесса.

**-уметь:**

- применять современные методики и технологии организации учебно-тренировочного процесса;
- использовать полученные знания по предмету в профессиональной деятельности, обосновывать цели и ставить задачи спортивной подготовки;
- использовать современные технологии при подборе адекватных целям, задачам и планируемому уровню подготовленности спортсменов тренировочных средств, режимов и объемов нагрузки;
- планировать эффект воздействия тренировочных и соревновательных упражнений на системы организма, обеспечивающие развитие специальных двигательных качеств, рост технического и технико-тактического мастерства спортсменов;
- проводить учебные и тренировочные занятия с учетом методических особенностей их построения на различных этапах спортивной тренировки;
- использовать современные методы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной подготовки;
- осуществлять научное сопровождение тренировочного процесса.

**- владеть:**

- навыками осуществления профессиональной деятельности;
- методами диагностики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;
- способами осуществления организаторской и управленческой деятельности, технологией принятия тактических и стратегических решений.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория спорта» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Теория спорта	2	4	72	2

**Общая трудоемкость дисциплины «Теория спорта» составляет 2 зачётных единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	4
Аудиторные занятия	18	18
Лекции	4	4
Практические занятия	14	14
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	4	зачет

### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	4
Аудиторные занятия	18	18
Лекции	4	4
Практические занятия	14	14
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	4	зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Сущность феномена спорта и характер его теории.	7	2	2	6
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	9	2	2	6
3	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	10	-	2	8
4	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	12	-	2	10
5	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	10	-	2	8
6	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	10	-	2	8
7	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	10	-	2	8
8	Зачет	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		72	4	14	54

#### Интерактивное обучение по дисциплине «Теория спорта»

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	ЛК	Лекция - визуализация	2

2	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	ПР	Работа в малых группах	2
3	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	ПР	Кейс - задача	2
4	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	ПР	Работа в малых группах	2
5	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	ПР	Работа в малых группах	2
	Всего	10 /18 (55,5%)		

## 2.2 Заочная форма обучения

### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1	Сущность феномена спорта и характер его теории.	7	1	-	6
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	9	1	-	8
3	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	10	-	2	8
4	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	12	-	2	10
5	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	10	-	2	8
6	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	10	-	2	8
7	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	10	-	2	8
8	Вид итогового контроля (зачет)	4	-	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>56</b>

### Интерактивное обучение по дисциплине «Теория спорта»

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	ЛК	Лекция - визуализация	2

2	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	ПР	Работа в малых группах	2
3	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	ПР	Кейс - задача	2
4	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	ПР	Работа в малых группах	2
5	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	ПР	Работа в малых группах	2
	Всего	10 /18 (55,5% )		

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### Тема 1. Сущность феномена спорта и характер его теории.

Об истоках и определяющих чертах спорта. Многообразие видов спорта. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений. Профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта. Их особенности и взаимосвязи.

#### Тема 2. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные состязания - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Критерии ее оценки.

Спортивные состязания являются одним из главных компонентов в подготовке спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются в такой системе: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные. При планировании соревнований в течение года необходимо оптимально учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

#### Тема 3. Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы

Цель, задачи, и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средство, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям. Совокупность педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных достижений, объединяет следующие компоненты: система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Эти компоненты, объединенные в целостную систему, обеспечивают наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности.

#### **Тема 4. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов**

В подготовке спортсмена имеют место взаимосвязанные и взаимообоснованные стороны, которые классифицированы по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, теоретическая подготовка); по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка).

#### **Тема 5. Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов**

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых происходит построение тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура – это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

#### **Тема 6. Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке**

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор многоступенчатый процесс, который может быть эффективным в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная оценка личности спортсмена.

#### **Тема 7. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов**

Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсменов. Учет в процессе спортивной тренировки спортсмена.

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ**

Представленные учебно-методические материалы программы направлены на обеспечение методической помощи магистрантам в овладении дисциплины «Теория спорта», возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

При изучении дисциплины особое внимание обратить на вопросы для самоконтроля, так ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку литературы, использовать возможности сети интернет.

Особое внимание при подготовке к семинарским занятиям по темам № 1; №3; № 4 № 6 обратить на предлагаемые для изучения статьи из журнала «Теория и практика физической культуры», «Ученые записки П.Ф. Лесгафта», «Вестник спортивной науки», так как в них содержатся современные аспекты рассматриваемых проблем.

При изучении темы «Сущность феномена спорта и характер его теории» особое внимание необходимо уделить положению о том, что, спорт нельзя сводить только к со-

революционной деятельности. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Соревновательная деятельность характерна для спорта как многогранная общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта.

При изучении темы «Методика совершенствования различных сторон подготовки спортсменов» важно уделить особое внимание на тот факт, что выделение сторон тренировки условно и делается это для удобства планирования, контроля, выбора средств, методов и другое. Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсменов. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения; специально подготовительные, максимально приближенные к соревновательным.

При изучении темы «Ориентация и отбор в спортивной подготовке» необходимо обратить внимание на тот факт, что, при спортивном отборе важно учесть наличие способностей к избранному виду спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования. На высших этапах отбора для зачисления перспективных спортсменов в центры олимпийской подготовки проводится обследование соревновательной деятельности, учитывается динамика спортивных достижений, степень закрепления техники и технической устойчивости.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

По окончании изучения дисциплины студенты сдают зачет, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине (очная форма обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>	<b>Форма контроля СРС</b>
1	Сущность феномена спорта и характер его теории.	Чтение специальной литературы Составление словаря основных понятий теории спорта	6	Опрос Тестирование
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет. Поиск статистических данных	6	Презентация

3	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	Чтение специальной литературы	8	Тестовый контроль
4	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	10	Опрос Реферат Собеседование Презентация
5	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка таблицы Анализ схемы построения спортивной тренировки Подготовка конспекта	8	Проверка конспектов Контрольная работа Проверка таблицы
6	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	Написание эссе Подбор методик отбора в избранном виде спорта	8	Проверка эссе Собеседование Проверка конспектов
7	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	Подготовка конспекта	8	Собеседование Проверка конспектов

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине  
(заочная форма обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>	<b>Форма контроля СРС</b>
1	Сущность феномена спорта и характер его теории.	Чтение специальной литературы Составление словаря основных понятий теории спорта	6	Опрос Тестирование
2	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет. Поиск статистических данных	8	Презентация

3	Спортивная тренировка - цель, задачи, средства, общие и специальные принципы	Чтение специальной литературы	8	Тестовый контроль
4	Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка презентации	10	Опрос Реферат Собеседование Презентация
5	Построение спортивной тренировки спортсмена. Структура подготовки спортсменов	Чтение специальной литературы Подготовка таблицы Анализ схемы построения спортивной тренировки Подготовка конспекта	8	Проверка конспектов Контрольная работа Проверка таблицы
6	Ориентация и отбор в процессе многолетней спортивной подготовке	Написание эссе Подбор методик отбора в избранном виде спорта	8	Проверка эссе Собеседование Проверка конспектов
7	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	Подготовка конспекта	8	Собеседование Проверка конспектов

**5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Теория спорта»**  
**Тема № 1. Сущность феномена спорта и характер его теории**  
**Содержание**

1. Некоторые межнаучно-интегративные категории, существенные для теории спорта.
2. Категория спорта и некоторые сопряженные понятия.
3. Об истоках и определяющих чертах спорта.
4. Многообразие видов спорта.
5. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
6. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
7. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений.
8. Профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта. Их особенности и взаимосвязи.

**Литература:**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. (12 экз.)
2. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (12 экз.)

## **Тема № 2. Соревновательная деятельность. Теория и структура спортивных соревнований**

### **Содержание**

1. Понятие «спортивное соревнование» генезис спортивных соревнований.
2. Структура, функции и специфические особенности соревновательной деятельности.
3. Спортсмены-соперники как составные части соревнования.
4. Взаимодействие спортсменов-соперников.
5. Судейство соревнований.
6. Зрители и болельщики как составные части соревнования.
7. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
8. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов.
9. Популяционные, индивидуальные и должные критерии.
10. Критерии представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов.
11. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии.
12. Классификация спортивных достижений.
13. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
14. Тенденция развития спортивных достижений.

### **Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учеб. / И. С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 297 с. (12 экз.)
2. Боген, М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям / М.М. Боген. – М., 1982. (12 экз.)

## **Тема 3. Теория и методика подготовки спортсмена. Общая характеристика системы подготовки спортсменов**

1. Основные наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов.
2. Система отбора и спортивной ориентации.
3. Система спортивной тренировки.
4. Система спортивных соревнований.
5. Система факторов, повышающих эффективность тренировки и соревновательной деятельности.

### **Литература:**

1. Годик, М.А. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов / М.А. Годик // Спортивная метрология: учеб. для инст. физ. культ.; под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.161. (12 экз.)
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с. (12 экз.)

## **Тема 4. Подготовка спортсмена в процессе тренировки**

1. Техническая подготовка. Понятие о технической подготовке спортсмена. Место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды задачи, средства и методы. Этапы и средства технической подготовки в многолетнем и годичном циклах.

2. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке, ее роль в современном спорте. Виды задачи и средства физической подготовки. Значимость отдельных показателей физической подготовки спортсменов в различных видах спорта.

3. Интеллектуальная подготовка.

4. Понятие о тактической подготовке спортсменов. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Содержание и методика составления тактического плана выступлений спортсменов на соревнованиях.

5. Психологическая подготовка спортсменов. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта. Психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям. 6. Интегральная подготовка.

#### **Литература:**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. – СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. (12 экз.)

2. Новиков, А.А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 6. – С.58-60. (12 экз.)

3. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112с. (12 экз.)

#### **Тема 5. Структура подготовки спортсменов**

1. Основы построения спортивной тренировки.

2. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типы микроциклов.

3. Типы и структура мезоциклов.

4. Особенности построения структуры мезоциклов тренировок у спортсменов.

#### **Литература:**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. (12 экз.)

2. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (12 экз.)

#### **Тема 6. Отбор и ориентация в процессе спортивной подготовки**

1. Значение учета способностей, задатков и мотивов при ориентации и отборе в процессе спортивной подготовки.

2. Учет функциональных возможностей при ориентации и отборе.

3. Прогностически значимые для определенных видов спорта физические способности.

4. Учет морфологических показателей и наследственных факторов при ориентации и отборе.

5. Этапы отбора.

#### **Литература:**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с. (12 экз.)

2. Новиков, А.А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 6. – С.58-60. (12 экз.)

3. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112с. (12 экз.)

### **Тема 7. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки**

1. Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой.

2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению.

3. Годовой план, его содержание и методика составления.

4. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование.

5. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля).

6. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.

7. Контроль за физической подготовленностью.

8. Контроль за технической подготовленностью.

9. Основные формы и организация контроля.

10. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды).

#### **Литература:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учеб. / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 297 с. (12 экз.)

2. Боген, М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям / М.М. Боген. – М., 1982. (12 экз.)

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)**

### **УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

#### **6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Теория спорта»**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
<b>ОПК-2</b>	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
<b>ПК-1</b>	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочёта при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ПК-2</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Неудовлетворительно до 60% баллов за тест
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Хорошо от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов	Отлично более 85% баллов за тест

<b>ОПК-2</b>	Зачет	(отлично) Низкий – до 60 баллов  (неудовлетворительно)	ставится, если: 1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	ставится, если: 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации	
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора	
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1) полностью раскрыто содержание материала билета; 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию	

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценивания устного ответа на зачете**

*Оценка «отлично»* ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

*Оценка «удовлетворительно»* ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

*Оценка «неудовлетворительно»* ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

## 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

### **Примерные контрольные тесты по курсу «Теория спорта»**

Инструкция для магистранта

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

### **Часть А**

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

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

*2. Укажите конечную цель спорта:*

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

*3. В чем сущность равномерного метода тренировки?*

а) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени

б) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха

в) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха

г) равномерное прохождение с небольшими ускорениями

*4. В чем основная идея переменного метода тренировки?*

а) преодоление дистанции в определенном режиме (с заданной интенсивностью) без колебаний во времени

б) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с небольшими паузами для отдыха

в) преодоление коротких отрезков в равномерном темпе с большими паузами для отдыха

г) равномерное прохождение без остановок с ускорениями по ходу дистанции 5. В чем заключается основной смысл повторного метода тренировки?

а) преодоление строго регламентированных отрезков (дистанций) с одинаковой интенсивностью и с относительно достаточным отдыхом между ними

б) равномерное преодоление дистанции

в) равномерное преодоление дистанции с периодически равными ускорениями по ходу

г) прохождение отрезков разной длины с одинаковой интенсивностью 6. В чем основной смысл интервального метода тренировки?

а) в повторном прохождении рабочих отрезков

б) в моделировании продолжительности отдыха между рабочими отрезками (каждый последующий выполняется на фоне усталости)

в) отдых между отрезками до полного восстановления

г) в использовании рабочих интервалов интенсивности 7. Что является основным средством в тренировке?

а) упражнение

б) тренер

в) форма

г) спортивное оборудование

8. В чем преимущество индивидуальной тренировки перед групповой?

а) больше времени на непосредственный контакт с тренером

б) никто не мешает

в) отсутствует конкуренция

г) спортсмен не отвлекается на «плохую» технику

9. Какие нагрузки наиболее опасны в детско-юношеском спорте?

а) аэробные

б) анаэробные

в) форсированные

г) аэробно-анаэробные

10. Что такое гипервентиляция легких?

а) прием, облегчающий дыхание на дистанции

б) прием, облегчающий задержку дыхания

в) прием, облегчающий плавание

г) способ задержки дыхания

11. Какой метод тренировки следует применять с осторожностью при работе с детьми и младшими юношами?

- а) повторный
- б) переменный
- в) интервальный
- г) равномерный

12. В каком возрасте происходит преимущественное развитие силовых способностей?

- а) 9-12 лет
- б) 12-15 лет
- в) 14-17 лет

13. Какова средняя продолжительность микроцикла тренировки? а) 30 дней

- б) от 7 до 14 дней
- в) один день
- г) полгода

14. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

15. Какова средняя продолжительность макроцикла спортивной тренировки: а) месяц;

- б) два месяца;
- в) неделя
- г) от полгода до четырех лет

### **Часть В**

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

---

2. Опишите структуру обучения двигательным действиям

- I этап \_\_\_\_\_
- II этап \_\_\_\_\_
- III этап \_\_\_\_\_
- IV этап \_\_\_\_\_

3. Напишите основные методы спортивной тренировки

Напишите стороны спортивной подготовки спортсмена

---

5. Раскройте, в чем сущность интегрального метода тренировки

---

### Часть С

1. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

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

1-я группа \_\_\_\_\_; 2-я группа \_\_\_\_\_

3-я группа \_\_\_\_\_; 4-я группа \_\_\_\_\_ 5-я группа \_\_\_\_\_; 6-я группа \_\_\_\_\_

3. Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен». Физкультурник \_\_\_\_\_ Спортсмен \_\_\_\_\_

4. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

---

5. Запишите методы контроля, применяемые в практике спортивной тренировки:

---

### Задания для самостоятельной работы:

1. Составить таблицу «Микроциклов в большом тренировочном цикле с учетом его периодов».
2. Составить таблицу годового цикла тренировок с учетом своей специализации.

### Ситуационная (кейс) задача

1. В процессе тренировки при развитии быстроты у занимающихся в основном применял повторный метод. Учащимся предлагалось многократное применение ускорений на коротких отрезках (в каждой тренировке). Через некоторое время педагог заметил, что у занимающихся не наблюдается улучшение результатов. Определить в чем причина и решение проблемы.

### Примерные темы рефератов и контрольных работ по курсу «Теория спорта»

1. Общая характеристика системы управления подготовкой спортсменов
2. Постановка целей спортивной подготовки

3. Прогнозирование в системе управления подготовкой спортсмена
4. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена
5. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена
6. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена
7. Коррекции в системе управления подготовкой спортсмена.
8. Формирование и общая характеристика системы подготовки спортсменов
9. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки.
10. Основы спортивного отбора
11. Основы педагогического контроля в спорте.
12. Средства спортивной тренировки
13. Методы спортивной тренировки
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки
15. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
16. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
17. Система спортивных соревнований»
18. Структура тренировочного процесса
19. Внутренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена
20. Интегральная подготовка в спорте

#### **Вопросы к зачету по дисциплине «Теория спорта»**

1. Феномен спорта. Возникновение и состояние современного спорта
2. Социальные функции спорта
3. Классификация спорта
4. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс
5. Понятие "спортивное соревнование". Основные функции и особенности спортивных соревнований
6. Общая структура спортивных соревнований.
7. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности (объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов, популяционные, индивидуальные и должные критерии).
8. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности (критерии представительности, прогрессирования, стабильности, плотности и надежности результатов; процессуальные (промежуточные) и конечные критерии).
9. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
10. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки
11. Средства спортивной тренировки (собственно-тренировочные упражнения)
12. Средства спортивной тренировки Соревновательные и специальноподготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения
13. Естественно-средовые средства спортивной тренировки
14. Медико-биологические и психологические средства спортивной тренировки
15. Материально-технические средства спортивной тренировки. Концепция искусственно-управляемая среда.
16. Общие и специальные принципы спортивной тренировки (общие положения)
17. Принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям
18. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена
19. Принцип непрерывности тренировочного процесса

20. Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
21. Волнообразность и вариативность динамики нагрузки
22. Принцип цикличности тренировочного процесса.
23. Понятие о технической подготовке спортсмена, место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена
24. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки (стадии и направленность технической подготовки). Методические приемы совершенствования технической подготовки на разных этапах тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки
25. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее роль в современном спорте
26. Виды, задачи и средства физической подготовки
27. Понятие о тактической подготовке спортсмена (активная, пассивная и смешанная тактика, тактика рекордов)
28. Различные варианты тактических действия в зависимости от решаемых задач (тактика выигрыша соревнований, независимо от показанного результата, тактика выигрыша с высоким результатом, тактика выхода в другой тур соревнований)
29. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в отдельных видах спорта
30. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях
31. Понятие о психологической подготовке, ее виды и значение
32. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Психологическая подготовка к соревнованиям
33. Интеллектуальная подготовка
34. Интегральная подготовка
35. Интегральная подготовка
36. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия.
37. Структура и типы микроциклов
38. Предсоревновательные (подводящие микроциклы), соревновательные микроциклы, восстановительные микроциклы
39. Типы и структура мезоциклов (мезоцикл - втягивающий, базовый, контрольноподготовительный).
40. Типы и структура мезоциклов (мезоцикл- предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, восстановительно-поддерживающий).
41. Особенности построения средних циклов тренировки у спортсменов
42. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях высокого уровня.
43. Структура годичных и многолетних циклов (факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года).
44. Спортивная форма. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки)
45. Структура годичных и многолетних циклов (подготовительный период). 46. Структура годичных и многолетних циклов (соревновательный период) 47. Структура годичных и многолетних циклов (переходный период).
48. Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов
49. Структура многолетней подготовки

50. Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой
51. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки
52. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению
53. Годовой план, его содержание и методика составления
54. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование
55. Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля)
56. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
57. Контроль за физической подготовленностью
58. Контроль за технической подготовленностью
59. Основные формы и организация контроля
60. Учет в процессе спортивной тренировки (значение учета и его виды)

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Информационные технологии* – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. – 297 с.
4. Боген, М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям /М.М. Боген. - М., 1982.

5. Годик, М.А. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов / М.А. Годик // Спортивная метрология: учеб. для инст. физ. культ.; под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.161.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник /Л.П. Матвеев. – Физкультура и спорт. СпортАкадемПресс. – 2008. – 542 с.
8. Новиков, А.А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 6. – С.58-60.
9. Петунин, О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М.: Просвещение, 1980. – 112с.
10. Система соревнований и соревновательная деятельность / Современная система спортивной подготовки; под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1996. – 201 с.
11. Спортивная физиология: учебник / под общ. ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 221 с.
10. Теория и методики физического воспитания: учеб. пособие /под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Теория спорта: учебник / под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища шк., 1987. – 303 с.
12. Физическая культура: учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.: ил., табл. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421-424.

## **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru>.
5. Российский портал открытого образования - <http://www.openet.ru/University.nsf/>
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России - <http://www.runnet.ru/res>.
7. Глобальная сеть дистанционного образования - <http://www.cito.ru/gdenet>.
8. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
10. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.
11. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.

## **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС Руконт - <http://www.rucont.ru>
2. Научная электронная библиотека E-library (список журналов) - <http://elibrary.ru/>
3. ПОЛПРЕД - <http://www.polpred.com/>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской,

компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

## 11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 8 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 25	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
Polpred.com Обзор СМИ/Справочник ( <a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a> ) ЭБС «Лань» ( <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> )	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ( <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> ) Образовательная платформа «Юрайт» ( <a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a> )