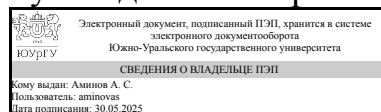


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



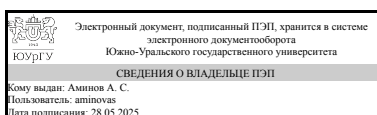
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.01 Основы теории спорта
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

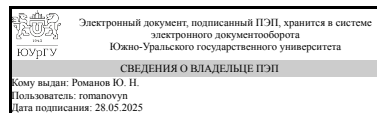
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
д.биол.н., проф., профессор



Ю. Н. Романов

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование системы научно-практических знаний, умений и навыков в области теории спорта и подготовка их к профессиональной деятельности. Задачи: сформировать профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам теории спорта, стремление к комплексному анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечить усвоение фундаментальных знаний в области теории спорта, общих закономерностей, спортивных принципов, средств, методов, направлений спортивной тренировки, а также сформировать профессионально-педагогические умения и навыки.

Краткое содержание дисциплины

Теория спорта как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории спорта. Общая характеристика физической культуры и спорта. Классификация видов спорта. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности. Основные направления развития спортивного движения. Общая характеристика системы спортивной подготовки. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности. Определение соревновательной деятельности и ее структура. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки. Специфические черты базовых закономерностей спортивной тренировки. Основы построения многолетней спортивной тренировки. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Основные концепции и технология построения больших, средних и микро- циклов в спортивной подготовке. Структура управления процессов совершенствования спортивного мастерства. Использование условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен осуществлять формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Знает: построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта Умеет: развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом

	сенситивных периодов развития физических качеств Имеет практический опыт: отбора наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.Ф.02 Цифровое сопровождение тренировочного процесса

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 74,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		5
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	69,5	69,5
Выполнение письменных опросов по представленным двенадцати темам	18	18
Подготовка к экзамену	15,5	15,5
Подготовка к практическим занятиям	18	18
Выполнение двух заданий	18	18
Консультации и промежуточная аттестация	10,5	10,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Методологические основы теории спорта	14	7	7	0

2	Система спортивной подготовки	30	15	15	0
3	Управление спортивной подготовкой	20	10	10	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Теория спорта как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории спорта. Общая характеристика физической культуры и спорта. Классификация видов спорта.	2
2	1	Определение статуса спортсмена, его права и обязанности. Основные направления развития спортивного движения.	1
3	1	Общая характеристика системы спортивной подготовки. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.	1
4	1	Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности. Определение соревновательной деятельности и ее структура. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности.	1
5	1	Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.	1
6	1	Проблемы развития массового спорта в России	1
7	2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	3
8	2	Основы построения многолетней спортивной тренировки	3
9	2	Специфические черты базовых закономерностей спортивной тренировки.	3
10	2	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	3
12	2	Использование условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.	3
13	3	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов.	3
14	3	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки	3
15	3	Основные технологические подходы к построению микроциклов.	3
16	3	Структура управления процессов совершенствования спортивного мастерства.	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Социальные функции спорта	2
2	1	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.	2
3	1	Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов.	2
5	1	Проблемы организации «честной игры» (фэйр плэй)	1

6	2	Максимальная и углубленная индивидуализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.	4
7	2	Организационные и методические аспекты отбора.	4
8	2	Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе	4
9	2	Сочетание занятий с различными нагрузками. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.	3
10	3	Модели построения тренировочных микроциклов (Матвеев Л.П., по Верхошанский Ю.В., Бондарчук А.П.)	5
11	3	Технология построения больших тренировочных циклов.	5

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнение письменных опросов по представленным двенадцати темам	Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с. Глава 2: с.25-35; Глава 3: с. 41-49; Глава 4: с. 52-58.	5	18
Подготовка к экзамену	Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10839 Глава 1: с.7-9, 9-11, 13-22, Глава 2: с. 23-24, 26-28, Глава 3: с. 35-38, 43-45, Глава 4: с. 51-55, Глава 5: с. 61-68, Глава 6: с. 68-87, Глава 7: с. 101-115, Глава 8: с. 119-123, Глава 9: с. 125-143, Глава 10: с. 147-162, Глава 11: с. 163-199, Глава 12: с. 200-207, Глава 13: с. 212-217, Глава 14: с. 223-240, Глава 15: с. 241-248, Глава 16: с. 248-264, Глава 17: с. 265-280. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 352 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/79302 Глава 1: с. 7-24; Глава 2: с. 25-32; Глава 3: с. 40-50; Глава 4: с. 51-63; Глава 6: с. 79-96; Глава	5	15,5

	8: с. 113-117; Глава 9: с. 123-137; Глава 10: с. 140-1524 Глава 11: с. 154-169; Глава 12: с. 171-185; Глава 13: с. 188-212; Глава 14: с. 214-221; Глава 15: с. 223-228; Глава 16: с. 230-251; Глава 17: с. 254-259; Глава 18: 261-272; Глава 19: с. 274-286; Глава 20: с. 288-328; Глава 21: с. 330-340.		
Подготовка к практическим занятиям	Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с. Глава 5: с.155-187. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] Глава 3: с 55-69.	5	18
Выполнение двух заданий	Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1]	5	18

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се- местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва- ется в ПА
1	5	Текущий контроль	Опрос по теме 1: Теория спортивных соревнований	5	38	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
2	5	Текущий контроль	Опрос по теме 2: Теория спортивной тренировки	5	35	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
3	5	Текущий контроль	Опрос по теме 3: Средства спортивной тренировки	5	10	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
4	5	Текущий контроль	Опрос по теме 4: Методы спортивной	5	7	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен

			тренировки				
5	5	Текущий контроль	Опрос по теме 5: Закономерности и принципы спортивной тренировки	5	19	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
6	5	Текущий контроль	Опрос по теме 6: Физическая подготовка спортсменов	5	8	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
7	5	Текущий контроль	Опрос по теме 7: Развитие силовых способностей	5	18	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
8	5	Текущий контроль	Опрос по теме 8: Воспитание выносливости спортсменов	5	16	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
9	5	Текущий контроль	Опрос по теме 9: Воспитание скоростных способностей спортсменов	5	9	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
10	5	Текущий контроль	Опрос по теме 10: Техническая подготовка в спорте	5	9	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
11	5	Текущий контроль	Опрос по теме 11: Тактическая подготовка	5	19	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
12	5	Текущий контроль	Опрос по теме 12: Психологическая подготовка	5	19	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен
13	5	Текущий контроль	Задание 1	20	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методик развития координационных способностей, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	экзамен
14	5	Текущий контроль	Задание 2	20	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум три варианта использования	экзамен

					концепций периодизации при разработки плана тренировочного процесса, алгоритм составления плана соответствует выбранной концепции полностью, представлены преимущества выбранной концепции при сравнении с другими концепциями – 3 балла; представлено два варианта использования концепций периодизации, присутствуют незначительные нарушения в алгоритме составления программы периодизации, представлены не все преимущества выбранной концепции – 2 балла; представлен один вариант использования концепции периодизации, программа подготовки в избранном виде спорта составлена с нарушениями, не указаны преимущества выбранной концепции периодизации – 1 балл; программа периодизации не соответствует общепризнанным в практике данного вида спорта, присутствуют значительные нарушения в алгоритме составления программы подготовки, не указаны преимущества концепции, нет сравнения с другими концепциями периодизации – 0 баллов.		
15	5	Промежуточная аттестация	экзамен	-	4	Порядок начисление баллов на экзамене: При ответе на вопрос обучающийся аргументированно и правильно излагает материал, опираясь на знания и жизненный опыт; приводит не менее трёх примеров, выражает собственное мнение и понимание по проблеме, сформулированной в вопросе; даёт развёрнутый ответ, выходящий за рамки лекционного материала; ответ ясен, конкретен, однозначен; ответ содержит чёткие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса - 2 балла; при ответе приводит два примера; мнение выражает формально, то есть с установкой согласен или не согласен; обучающийся поверхностно рассуждает на предложенную тему вопроса, отклоняется от основной	экзамен

			общей теории физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Матвеева, Москва, 21–22 ноября 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 111-116. – EDN IFKCZL. https://elibrary.ru/item.asp?id=80448612
3	Журналы	eLIBRARY.RU	Никитушкин, В. Г. Принципы спортивной тренировки юных спортсменов: из истории теории юношеского спорта / В. Г. Никитушкин, В. И. Лях // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2024. – № 1(79). – С. 74-87. – EDN RJZPFR. https://elibrary.ru/item.asp?id=65592310
4	Дополнительная литература	eLIBRARY.RU	Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин ; В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 203 с. – ISBN 978-5-9746-0130-9. – EDN QXXFDJ. https://elibrary.ru/item.asp?id=20102018
5	Методические пособия для самостоятельной работы студента	eLIBRARY.RU	Михайлова, Д. А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах : Учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / Д. А. Михайлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Без издательства, 2021. – 184 с. – EDN YZEYLY. https://elibrary.ru/item.asp?id=47685212
6	Журналы	eLIBRARY.RU	Внукова, З. М. Методы спортивной тренировки: характеристика, задачи и цели / З. М. Внукова, М. А. Бородин // Наука-2020. – 2022. – № 6(60). – С. 45-50. – EDN RJCDPU. https://elibrary.ru/item.asp?id=50127046
7	Журналы	eLIBRARY.RU	Кочконян, А. А. Основы спортивной тренировки / А. А. Кочконян // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков : сборник материалов XV Международной научно-практической конференции, Москва, 30 декабря 2022 года. – Москва: Алеф, 2022. – С. 550-551. – EDN IDEJPO. https://elibrary.ru/item.asp?id=50139145
8	Журналы	eLIBRARY.RU	Туктарова, К. Р. Теоретико-методические аспекты спортивной тренировки / К. Р. Туктарова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы XI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 21 апреля 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 187-188. – EDN EENQBI. https://elibrary.ru/item.asp?id=54876411
9	Журналы	eLIBRARY.RU	Дюдина, У. Д. Сущность теоретической и физической подготовки в процессе спортивной деятельности / У. Д. Дюдина, В. И. Пахомов // Наука-2020. – 2024. – № 1(68). – С. 95-100. – EDN EDBYYF. https://elibrary.ru/item.asp?id=67211304
10	Методические	eLIBRARY.RU	Зотова, Ф. Р. Методологические основы теории спорта :

	пособия для самостоятельной работы студента		Учебно-методическое пособие / Ф. Р. Зотова, Н. Н. Мугаллимова ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Олитех», 2018. – 88 с. – EDN CIGGLP. https://elibrary.ru/item.asp?id=49172317
11	Журналы	eLIBRARY.RU	Трутнева, А. И. Современные системы спортивной подготовки / А. И. Трутнева, Р. В. Еремин // Наука-2020. – 2024. – № 3(70). – С. 101-106. – EDN KJWJAN. https://elibrary.ru/item.asp?id=69207255
12	Журналы	eLIBRARY.RU	Марков, К. К. Скоростно-силовая подготовка спортсменов в современном спорте / К. К. Марков. – Иркутск : Иркутский национальный исследовательский университет, 2019. – 164 с. – ISBN 978-5-00133-139-1. – EDN NBZSEY. https://elibrary.ru/item.asp?id=39281799
13	Дополнительная литература	eLIBRARY.RU	Педагогика спорта / А. Г. Ростеванов, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова [и др.]. – Москва : Академия МНЭПУ, 2022. – 254 с. – EDN LNRQEE. https://elibrary.ru/item.asp?id=48126913
14	Методические пособия для самостоятельной работы студента	eLIBRARY.RU	Зотова, Ф. Р. Методологические основы теории спорта : Учебно-методическое пособие / Ф. Р. Зотова, Н. Н. Мугаллимова ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Олитех», 2018. – 88 с. – EDN CIGGLP. https://elibrary.ru/item.asp?id=49172317
15	Методические пособия для самостоятельной работы студента	eLIBRARY.RU	Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – Москва : ТБТ Дивизион, 2010. – 304 с. – ISBN 978-5-98724-073-1. – EDN TRGXNV. https://elibrary.ru/item.asp?id=23363610

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	302 (6)	Основное оборудование: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, микрофон, колонки, экран, проектор
Самостоятельная	01 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор,

работа студента		клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Контроль самостоятельной работы	101 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь