

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор Шилов С.П.
« 28 » марта 2020 г.



ТЕОРИЯ СПОРТА
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: заочная

Яковых Ю.В. Теория спорта. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения заочная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Теория спорта. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Яковых Ю.В., 2020.

1. Пояснительная записка

Цели дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории спорта и подготовка их к профессиональной деятельности по специальности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спорта, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности в области спорта.

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» входит в блок Б1.О Дисциплины (модули) базовой части обязательных дисциплин.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт (теория и методика)».

Дисциплина «Теория спорта» является продолжением дисциплины «Физическая культура и спорт (теория и методика)» расширяя и углубляя профильные знания. Дисциплина является предшествующей для производственных практик «Исполнительская практика по управлению спортивными учреждениями в области физической культуры и спорта», «Творческая практика по проведению спортивно-массовых и культурно-оздоровительных мероприятий».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Знает содержание планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Умеет планировать занятия с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-11 – Способен проводить исследования по определению эффективности	Знает критерии эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. Умеет проводить исследования по определению

используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-14 – Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Знает методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании. Умеет применять методы педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		3
Общая трудоемкость	4	4
зач. ед. час	144	144
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	24	24
Лекции	12	12
Семинары (С)	12	12
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	120	120
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект по экзаменационным вопросам (0-40 баллов), подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-10 баллов.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающиеся не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в 3 семестре в устной форме. Билет для сдачи зачета или экзамена включает 1 вопрос.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Иные виды контактной работы
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	

1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретические основы спортивной деятельности.	12	6	6	-	-
2	Теоретические основы подготовки спортсменов	12	6	6	-	-
	Итого (часов)	24	12	12	-	-

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Теоретические основы спортивной деятельности.	<p>Занятие 1. Обзорная лекция. Спорт, как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным способностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.</p> <p>Занятие 2. Обзорная лекция. Понятие спортивный отбор. Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом. Сходство и отличие отбора и ориентации. Спортивные кадры.</p> <p>Занятие 3. Обзорная лекция. Соревновательные нагрузки. Классификация соревнований. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсмена.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие. 1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. 2. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни. 3. Государственная система управления спортом и ее слагаемые. 4. Общественные организации спортивной направленности. 5. Спортивное долголетие. 6. Подготовка кадров для спорта. 7. Критерии предрасположенности детей к виду спорта.</p> <p>Занятие 5. Практическое занятие. 1. Гуманистическая направленность функций спорта. 2. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. 3. Массовый спорт. 4. Детско-юношеский спорт. 5. Профессиональный спорт. 6. Инвалидный спорт. 7. Особенности отбора в вашем виде спорта.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие. 1. Олимпийская система соревнований.</p>

		<p>2.Швейцарская система соревнований 3.Круговая система соревнований. 4.Смешанная система соревнований. 5.Регламент (положения) о проведении соревнований. 7.Календарь проведения соревнований.</p>
2.	Теоретические основы подготовки спортсменов.	<p>Занятие 7. Обзорная лекция. Спортивная форма как объективное и субъективное состояние наивысшей для данного цикла готовности спортсмена к спортивным достижениям. Модельные характеристики в спорте. Модель спортсмена, модель тренировочного процесса. Модель команды. Модель тренера. Соревнование и соревновательная подготовка.</p> <p>Занятие 8. Обзорная лекция. Роль тренировки в достижении целей подготовки спортсменов. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Виды спортивных подготовок. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Занятие 9. Обзорная лекция. Методика построения занятий. Утомление и восстановление. Тренировочные сборы. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие. 1. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Спортивно-оздоровительный подготовки. 2. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Учебно-Этап начальной спортивной подготовки. 3. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки. 4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап спортивного мастерства. 5. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап спортивного совершенствования.</p> <p>Занятие 11. Практическое занятие. 1.Основное средство спортивной тренировки – физические упражнения. 2.Общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и вспомогательные упражнения. 3.Идеомоторные упражнения, педагогическое воздействие тренера. 4.Фармакологические и электротепловые средства – как современные средства тренировки. 5.Уровни структуры тренировочного процесса. 6.Уровни контроля за спортивной подготовленностью спортсменов.</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие. 1.Характеристика втягивающего микроцикла. 2.Характеристика подводящего микроцикла. 3.Характеристика ударного микроцикла. 4.Характеристика восстановительного микроцикла.</p>

		5.Характеристика соревновательного микроцикла. 6.Восстановительные средства в спорте.
--	--	--

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам.

Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам экзамена предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического экзамена. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка и защите докладов

Вопросы по подготовке и защите докладов по практическим занятиям представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятие №4.

Занятие 4. Практическое занятие.

- 1.Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.
- 2.Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
- 3.Государственная система управления спортом и ее слагаемые.
- 4.Общественные организации спортивной направленности.
- 5.Спортивное долголетие.
- 6.Подготовка кадров для спорта.
- 7.Критерии предрасположенности детей к виду спорта.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы

Таблица 4

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
3 семестр		
1	Теоретические основы спортивной деятельности.	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по экзаменационным вопросам. Подготовка к занятию 4,5,6 подготовить выступление, презентацию по одному из вопросов: Занятие 4. Практическое занятие. 1.Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. 2.Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни. 3.Государственная система управления спортом и ее слагаемые. 4.Общественные организации спортивной направленности. 5.Спортивное долголетие. 6.Подготовка кадров для спорта. 7.Критерии предрасположенности детей к виду спорта. Занятие 5. Практическое занятие. 1.Гуманистическая направленность функций спорта. 2.Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. 3.Массовый спорт. 4.Детско-юношеский спорт.

		<p>5.Профессиональный спорт. 6.Инвалидный спорт. 7.Особенности отбора в вашем виде спорта. Занятие 6. Практическое занятие. 1.Олимпийская система соревнований. 2.Швейцарская система соревнований 3.Круговая система соревнований. 4.Смешанная система соревнований. 5.Регламент (положения) о проведении соревнований. 7.Календарь проведения соревнований.</p>
2	Теоретические основы подготовки спортсменов.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по экзаменационным вопросам. Подготовка к занятию 10,11,12 подготовить выступление, презентацию по одному из вопросов: Занятие 10. Практическое занятие. 1. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Спортивно-оздоровительный подготовки. 2. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Учебно-Этап начальной спортивной подготовки. 3. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки. 4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап спортивного мастерства. 5. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Этап спортивного совершенствования. Занятие 11. Практическое занятие. 1.Основное средство спортивной тренировки – физические упражнения. 2.Общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные и вспомогательные упражнения. 3.Идеомоторные упражнения, педагогическое воздействие тренера. 4.Фармакологические и электротепловые средства – как современные средства тренировки. 5.Уровни структуры тренировочного процесса. 6.Уровни контроля за спортивной подготовленностью спортсменов. Занятие 12. Практическое занятие. 1.Характеристика втягивающего микроцикла. 2.Характеристика подводящего микроцикла. 3.Характеристика ударного микроцикла. 4.Характеристика восстановительного микроцикла. 5.Характеристика соревновательного микроцикла. 6.Восстановительные средства в спорте.</p>

6.Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для экзамена в 3 семестре.

Примерные вопросы для экзамена

1. Спорт, его сущность и значение в современном обществе.
2. Социальные функции спорта в обществе.
3. Типы спорта. Виды спорта.
4. Соревнование - главный атрибут спорта.
5. Организация спорта.
6. Этапы спортивной подготовки.
7. Отбор и физкультурно-спортивная ориентация (основные понятия, принципиальные отличия).
8. Виды (уровни) отбора. Критерии отбора.
9. Отбор для занятий различными видами спорта (циклические, ациклические, единоборства, игры и т.д.).
10. Тренировка как часть подготовки спортсмена (понятия: подготовленность, тренированность, спортивная форма).
11. Средства спортивной тренировки.
12. Методы спортивной тренировки.
13. Виды спортивной подготовки.
14. Модельные характеристики в спорте.
15. Структура тренировочного занятия.
16. Микроструктура тренировочного процесса.
17. Мезоструктура тренировочного процесса.
18. Макроструктура тренировочного процесса.
19. Планирование тренировочного процесса. Значение и задачи.
20. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
21. Утомление при интенсивных физических нагрузках.
22. Восстановление в спортивной деятельности.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Знает содержание планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Умеет планировать занятия с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	Конспект, подготовка доклада, экзамен	Качество знаний планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

	занимающихся различного пола и возраста.		
ОПК-11 – Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	Знает критерии эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. Умеет проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.	Конспект, подготовка доклада, экзамен	Качество знаний критериев эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-14 – Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Знает методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании. Умеет применять методы педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.	Конспект, подготовка доклада, экзамен	Качество знаний организации комплексного контроля в физическом воспитании.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.– Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> – ЭБС «IPRbooks». (дата обращения: 30.04.2020) – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Дополнительная литература

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Интернет-ресурсы:

Не предусмотрены

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

– Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, расположенная по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, 2 этаж. Оснащена средствами обучения: учебная мебель 12 парт, 24 стула, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер. На ПК установлено следующее программное обеспечение: Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

– Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

– Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer.

– Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows XP Professional, Windows 7, Windows 10, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

– Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.