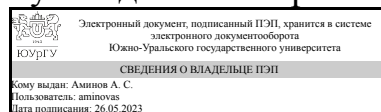


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



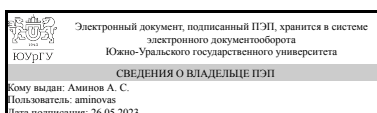
А. С. АМИНОВ

## 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

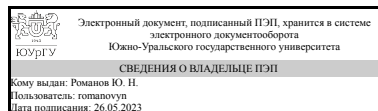
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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	Не предусмотрены

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	
Подготовка к практическим занятиям	18	18	
Подготовка к экзамену	15,5	15,5	
Выполнение письменных опросов по представленным двенадцати темам	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-	4

		соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.	
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
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
Подготовка к экзамену	Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10839">http://e.lanbook.com/book/10839</a> 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: <a href="http://e.lanbook.com/book/79302">http://e.lanbook.com/book/79302</a> Глава 1: с.	5	15,5

	7-24; Глава 2: с. 25-32; Глава 3: с. 40-50; Глава 4: с. 51-63; Глава 6: с. 79-96; Глава 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.		
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
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	Учитывается 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 тренировки	5	7	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	экзамен

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 концепций периодизации при	экзамен

					<p>разработки плана тренировочного процесса, алгоритм составления плана соответствует выбранной концепции полностью, представлены преимущества выбранной концепции при сравнении с другими концепциями – 3 балла;</p> <p>представлено два варианта использования концепций периодизации, присутствуют незначительные нарушения в алгоритме составления программы периодизации, представлены не все преимущества выбранной концепции – 2 балла;</p> <p>представлен один вариант использования концепции периодизации, программа подготовки в избранном виде спорта составлена с нарушениями, не указаны преимущества выбранной концепции периодизации – 1 балл;</p> <p>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.</p>		
15	5	Промежуточная аттестация	экзамен	-	4	<p>Порядок начисление баллов на экзамене:</p> <p>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;</p> <p>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 проблемы, сформулированной в</p>	экзамен





	двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств																							
ПК-1	Имеет практический опыт: отбора наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

- 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.

#### б) дополнительная литература:

- Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] учеб. пособие для вузов физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 142, [1] с. табл.

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

- Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ) Челябинск Вестник Южно-Уральского государственного университета Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2001-

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

- Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Основы теории спорта"

#### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

- Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Основы теории спорта"

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10839">http://e.lanbook.com/book/10839</a> — Загл. с экрана.
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Единая всероссийская спортивная классификация 2015–2018 гг. (зимние виды спорта). [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 134 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/79290">http://e.lanbook.com/book/79290</a> — Загл. с экрана.

3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Попов, И.В. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ/ Летние виды спорта 2014–2017 гг. Часть 1/ Виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 120 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/89996">http://e.lanbook.com/book/89996</a> — Загл. с экрана.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 216 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/11816">http://e.lanbook.com/book/11816</a> — Загл. с экрана.
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/79302">http://e.lanbook.com/book/79302</a> — Загл. с экрана.

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 rolpred (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
Контроль самостоятельной работы	101 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Лекции	302 (6)	Основное оборудование: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, микрофон, колонки, экран, проектор
Самостоятельная работа студента	01 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь