

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Теория спорта

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
49.03.01. Физическая культура

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Спортивная подготовка в базовых видах спорта

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная/заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.14. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-12 <i>Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию</i>	ПК-12.1. Знает: - цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта ПК-12.2. Умеет: - проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта ПК-12.3. Имеет навыки: - разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта - планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	Знать: - основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки. Уметь: -управлять и контролировать систему спортивной подготовки спортсменов. Владеть: -навыками анализа организации тренировочного и образовательного процессов; - навыками обоснования предложений по повышению эффективности тренировочного процесса.	Собеседование Реферат Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144	144
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):	50	16
- занятия лекционного типа	32	4
- занятия семинарского типа	16	10

- в т.ч. текущий контроль	2	2
самостоятельная работа	58	119
Промежуточная аттестация – экзамен	36	9

3.2.Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе															Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																	
				из них																	
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего											
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная				
Тема 1. Методологические основы теории спорта. Введение в теорию спорта.	12		14	4		-	2		-				6		-	6		14			
Тема 2.Закономерности и принципы спортивной подготовки.	12		15	4		-	2		1				6		1	6		14			
Тема 3. Закономерности и принципы спортивной подготовки	12		17	4		1	2		1				6		3	6		14			
Тема 4. Средства и методы спортивной подготовки	12		15	4		-	2		1				6		1	6		14			
Тема 5. Структура тренировочных циклов	13		19	4		1	2		2				6		3	7		16			
Тема 6. Структура многолетней подготовки	14		18	4		1	2		1				6		2	8		16			
Тема 7. Основы планирования в системе спортивной подготовки	14		20	4		1	2		2				6		3	8		17			
Тема 8. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки	17		16	4		-	2		2				6		2	11		14			
КСР	2		2										2		2						
Итого	144		144	32		4	16		10				50		16	58		119			

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания,

	обучающего от ответа	грубые ошибки.	Выполнены все задания но не в полном объеме.	Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	полном объеме, но некоторые с недочетами.	ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1. Теория спорта как научная дисциплина	ПК-12
2. Спорт как часть общечеловеческой культуры. Функции спорта.	ПК-12
3. Профессиональный и любительский спорт.	ПК-12
4. Массовый спорт и спорт высших достижений.	ПК-12
5. Закономерности и принципы спортивной подготовки.	ПК-12
6. Упражнение как основное средство спортивной тренировки.	ПК-12
7. Методы спортивной тренировки.	ПК-12
8. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.	ПК-12
9. Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки.	ПК-12
10. Структура тренировочного процесса.	ПК-12
11. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.	ПК-12
12. Построение микроциклов в спортивной тренировке.	ПК-12
13. Построение мезоциклов в спортивной тренировке.	ПК-12
14. Построение макроциклов в спортивной тренировке.	ПК-12
15. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки.	ПК-12
16. Основные способы планирования содержания и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки.	ПК-12
17. Перспективное планирование процесса подготовки спортсмена.	ПК-12
18. Крупноцикловое планирование процесса подготовки спортсмена.	ПК-12
19. Комплексный контроль спортивной подготовки спортсмена	ПК-12
20. Основные закономерности подготовки спортсмена.	ПК-12
21. Физическая подготовка спортсмена.	ПК-12
22. Техническая подготовка спортсмена.	ПК-12
23. Тактическая подготовка спортсмена.	ПК-12
24. Психологическая подготовка спортсмена.	ПК-12
25. Интеллектуальная подготовка спортсмена.	ПК-12
26. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».	ПК-12
27. Соотношение понятий «спортивная тренировка» и «спортивная подготовка»	ПК-12
28. Техника физического упражнения	ПК-12
29. Типичные ошибки при освоении техники двигательного действия.	ПК-12
30. Мобилизирующие средства предстартовой психологической подготовки спортсмена	ПК-12

6.2.4. Темы рефератов

<i>Примерная тематика учебно-исследовательских работ</i>	<i>Код компетенции</i>
1. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.	ПК-12
2. Спортивное достижение и определяющие его факторы.	ПК-12
3. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.	ПК-12
4. Массовый спорт.	ПК-12
5. Спорт высших достижений.	ПК-12

6.Профессиональный спорт.	ПК-12
7.Методы спортивной тренировки.	ПК-12
8.Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.	ПК-12
9.Система и календарь спортивных соревнований.	ПК-12
10.Основы периодизации тренировочного процесса.	ПК-12
11.Воспитание волевых качеств спортсмена.	ПК-12
12.Тренажеры и тренажерные устройства в тренировочном процессе.	ПК-12
13.Спортивная форма и фазы ее развития.	ПК-12
14.Комплексный контроль в процессе подготовки спортсмена.	ПК-12
15.Личностные качества тренера и стили его деятельности.	ПК-12
16.Основные способы планирования содержания и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки.	ПК-12
17.Факторы внутренировочных воздействий на спортсмена.	ПК-12
18.Теория спортивного конфликта.	ПК-12
19.Комплексный контроль спортивной подготовки спортсмена	ПК-12
20.Основные закономерности подготовки спортсмена.	ПК-12

6.2.5. Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1.Теория спорта как научная дисциплина	ПК-12
2.Спорт как часть общечеловеческой культуры. Функции спорта.	ПК-12
3.Профессиональный и любительский спорт.	ПК-12
4.Массовый спорт и спорт высших достижений.	ПК-12
5.Закономерности и принципы спортивной подготовки.	ПК-12
6.Упражнение как основное средство спортивной тренировки.	ПК-12
7.Методы спортивной тренировки.	ПК-12
8.Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.	ПК-12
9.Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки.	ПК-12
10.Структура тренировочного процесса.	ПК-12
11.Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.	ПК-12
12.Построение микроциклов в спортивной тренировке.	ПК-12
13.Построение мезоциклов в спортивной тренировке.	ПК-12
14.Построение макроциклов в спортивной тренировке.	ПК-12
15.Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки.	ПК-12
16.Основные способы планирования содержания и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки.	ПК-12
17.Перспективное планирование процесса подготовки спортсмена.	ПК-12
18.Крупноцикловое планирование процесса подготовки спортсмена.	ПК-12
19.Комплексный контроль спортивной подготовки спортсмена	ПК-12
20.Основные закономерности подготовки спортсмена.	ПК-12
21.Физическая подготовка спортсмена.	ПК-12
22.Техническая подготовка спортсмена.	ПК-12
23.Тактическая подготовка спортсмена.	ПК-12
24.Психологическая подготовка спортсмена.	ПК-12
25.Интеллектуальная подготовка спортсмена.	ПК-12

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2003. - 480 с. – 30 экз.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2001. - 144 с. – 35 экз.
3. Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
4. Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. <http://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России
2. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека
3. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт министерства спорта Российской Федерации

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.п.н., доц. Бахарев Ю.А.