

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Физической культуры и спорта  
(факультет )

---

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 тренировка (единоборства)

*(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

\_\_\_ 2021 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 \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 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. Данная дисциплина изучается в течение 6 семестра очной формы обучения и 7 семестра заочной. 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	
<b>ПК-12</b>  <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 методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.	<i>Знать:</i> - основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки. <i>Уметь:</i> - управлять и контролировать систему спортивной подготовки спортсменов. <i>Владеть:</i> - 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
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>4 ЗЕТ</b>	<b>4 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>50</b>	<b>16</b>
<b>- занятия лекционного типа</b>	<b>32</b>	<b>4</b>

- 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	14		16	4		-	2		2				6		2	8		14		

спортивной подготовки																	
В т.ч. текущий контроль	2		2									2		2			
<b>Итого</b>	144		144	32		4	16		10			50		16	55		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	При решении стандартных	Продемонстрированы	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все

	х умений . Невозможно сть оценить наличие умений вследствие отказа обучающего я от ответа	задач не продемонстр ированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения, реше ны все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном  объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможно сть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальны й  набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ированы навыки  при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых 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»
не зачтено	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

## 6.2.2. Практические задания

### *Задание 1.*

Разработать фрагмент перспективного плана тренировочного процесса на календарный год для условного или реального спортсмена, где должны быть указаны: 1) спортивная характеристика; 2) цель многолетней спортивной тренировки; 3) этапы подготовки и их продолжительность; 4) основные соревнования на календарный год в рамках одного из этапов; 5) спортивно-технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов; 6) главные направления тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов; 7) распределение занятий, соревнований и отдыха на календарный год в рамках одного из этапов; 8) основные средства тренировки на календарный год в рамках одного из этапов; 9) ориентировочный объем тренировочной нагрузки (в количественных показателях) на календарный год в рамках одного из этапов; 10) контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена; 11) врачебный контроль .

### *Задание 2.*

Сформулировать задачи физической подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, подобрать средства и методы.

Для того чтобы сформулировать задачи физической подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, подобрать средства и методы, необходимо учитывать то, что двигательная деятельность в каждом виде спорта предъявляет особые требования к уровню развития тех или иных физических способностей занимающихся. Следовательно, проблема определения и конкретизации задач развития физических способностей приобретает большое значение. Кроме того, умение формулировать педагогические задачи в соответствии с двигательными задачами позволяет тренеру подобрать эффективные средства и методы развития, необходимых для выполнения соревновательного упражнения физических способностей. Для развития значимых при выполнении соревновательного упражнения физических способностей проанализируйте, какие формы их проявления обеспечивают успешное выполнение изучаемого двигательного действия. Затем следует сформулировать педагогическую задачу.

### *Задание 3.*

**Сформулировать задачи тактической подготовки на календарный год, определить средства и методы.**



Количество задач тактической подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах, должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления тактической подготовки.

#### ***Задание 4.***

**Сформулировать задачи психологической подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.**

Количество задач психологической подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления психологической подготовки.

#### ***Задание 5.***

**Сформулировать задачи технической подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.**

Количество задач технической подготовки в подготовительном, соревновательном, переходном периодах должно быть достаточным для реализации заявленного студентом направления технической подготовки.

#### ***Задание 6.***

**Сформулировать задачи интеллектуальной подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.**

#### ***Задание 7.***

**Сформулировать задачи интегральной подготовки на календарный год, подобрать средства и методы.**

#### ***Задание 8.***

**Распределить нагрузку в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировочного процесса.**

### **6.2.3. Тестовые задания**

**1. Вид деятельности, исторически сложившийся как один из способов выявления, сопоставления и развития способностей человека в борьбе за первенство, за максимальные спортивные достижения**

- А) спорт;
- Б) спортивное соревнование;
- В) физическая подготовка.

**2. Состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в процессе соревновательной деятельности:**

- А) готовность;
- Б) мастерство;
- В) подготовленность.

**3. К числу основных особенностей спорта как вида деятельности относятся:**

- А) достижение материальных благ, славы, для демонстрации превосходства одного человека над другим;
- Б) организация деятельности на основе системы соревнований;
- В) унификация состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами.

**4. Специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине:**

- А) спортивная тренировка;
- Б) физическая подготовка;
- В) повышение спортивного мастерства.

**5. Приспособленность организма человека к определенной работе, достигнутая в результате тренировок:**

- А) адаптация;
- Б) тренированность;
- В) адаптированность.

**6. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для конкретного этапа спортивного совершенствования называют:**

- А) спортивной формой;
- Б) спортивным оптимумом;
- В) оптимальной физической подготовкой.

**7. .... - определенный исход выступления отдельного спортсмена (или команды) в соревнованиях, непосредственно отражающий степень реализации наличного уровня подготовленности спортсменов на данный момент времени.**

- А) спортивный результат;
- Б) спортивное достижение;
- В) спортивный рекорд.

**8. Уровень успешности соревновательной деятельности в каком-либо виде спорта, в ходе которой спортсмен (или команда) превосходят прежние результаты и получают преимущество перед соперниками в ранговом ряду участников соревнований - ...**

- А) спортивный результат;
- Б) спортивное достижение;
- В) спортивный рекорд.

**9. Высшее (абсолютное) спортивное достижение, установленное спортсменами или командами в каком-либо виде спорта на официальных соревнованиях - ...**

- А) спортивный рекорд;
- Б) спортивный успех;
- В) спортивный максимум.

**10. Официальное подтверждение квалификации спортсмена на основе выполнения им установленных требований или нормативов -**

- А) спортивная квалификация;
- Б) спортивное звание;
- В) спортивный разряд.

**11. Официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена (присваивается за выполнение соответствующих нормативов) - ...**

- А) спортивный разряд;
- Б) спортивное звание;
- В) чемпион.

**12. Относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность называют ...**

- А) структурой тренировочного процесса;
- Б) системой тренировочного процесса;
- В) план тренировочного процесса.

**13. Структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов, называется:**

- А) мезоструктурой;
- Б) макроструктурой;
- В) микроструктурой.

**14. К факторам, обуславливающим структуру и продолжительность макроциклов, относятся:**

- А) специфические особенности вида спорта и закономерности становления основных составляющих спортивного мастерства;
- Б) индивидуальные адаптационные возможности спортсмена;
- В) психоэмоциональное состояние спортсменов и настроение.

**15. Наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса...**

- А) восстановительный период;
- Б) соревновательный период;
- В) подготовительный период.

**16. К основным задачам общеподготовительного этапа относят:**

- А) повысить уровень общей физической подготовленности спортсмена;
- Б) совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы;
- В) повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

**17. К основным задачам специально-подготовительного этапа относят:**

- А) развивать физические способности, важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;
- Б) расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма;
- В) повысить уровень общей физической подготовленности спортсмена.

**18. Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:**

- А) повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок;
- Б) обеспечить интегральную подготовку;
- В) осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.

**19. Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:**

- А) организовать полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
- Б) совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы;
- В) поддержать на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

**20. По педагогической направленности тренировочные занятия разделяют на:**

- А) основные и дополнительные;
- Б) основные и вспомогательные;
- В) избирательной направленности и комплексной направленности.

**21. Занятия на которых используются тренировочные средства, способствующие решению нескольких задач последовательно или параллельно называют ...**

- А) занятиями комплексной направленности;
- Б) занятиями избирательной направленности.

**22. Продолжительность микроцикла составляет:**

- А) от 3 месяцев до года;
- Б) от 3-х до 6-ти недель;
- В) от 3-4 до 10-14 дней.

**23. Микроциклы, которые направлены на стимуляцию адаптационных процессов в организме спортсмена и решение основных задач технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовки; характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками, называют:**

- А) напряженными;
- Б) ударными;
- В) мощными.

**24. Микроциклы, которые направлены на обеспечение оптимальных условий для осуществления успешной соревновательной деятельности, строятся в соответствии с программой соревнований, называют:**

- А) соревновательными;
- Б) подводящими;
- В) восстановительными.

**25. Мезоциклы, которые направлены на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, называют:**

- А) вытягивающими;
- Б) базовыми;
- В) контрольно-подготовительными.

**26. Основное средство вытягивающих мезоциклов - ...**

- А) упражнения соревновательной направленности;
- Б) общеподготовительные упражнения.

**27. Мезоциклы, которые направлены на осуществление интегральной подготовки, в процессе которой синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, приобретенные в процессе предыдущих мезоциклов, называют ...**

- А) вытягивающими;
- Б) базовыми;
- В) контрольно-подготовительными.

**28. Компонент управления, позволяющий реализовывать цели и задачи подготовки, называют ...**

- А) планированием;
- Б) учёт;
- В) анализ.

**29. На сколько видов делят перспективные планы подготовки по существу содержания?**

- А) три вида;
- Б) четыре вида;
- В) пять видов.

**30. Цель контроля в процессе подготовки спортсмена - ...**

- А) методическое обеспечение тренировочного процесса;
- Б) сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена.

**31. К методам контроля в процессе подготовки спортсмена относят:**

- А) хронометрирование, пульсометрия, динамометрия;
- Б) контрольные испытания;
- В) спортивный результат.

**32. Разновидность текущего учета, данные которого позволяют получать необходимую информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия, называется...**

- А) оперативный учет;
- Б) текущий;
- В) итоговый.

**33. Что такое стратегия?**

- А) система научных знаний о закономерностях, средствах и способах деятельности для достижения отдельных целей;
- Б) целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований.

**34. Тактика- это ...**

- А) целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований;
- Б) система научных знаний о закономерностях, средствах и способах деятельности для достижения отдельных целей.

**35. Тактика которая строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации называется ....**

- А) вероятностной;
- Б) алгоритмической;
- В) эвристической.

**36. Психологическая подготовка -...**

- А) специализированный педагогический процесс совершенствования психических способностей и волевых качества спортсмена
- Б) ясное видение перспективной цели;
- В) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации.

**37. Техническая подготовка -...**

- А) это специализированный педагогический процесс совершенствования техники вида спорта,
- Б) это степень освоения спортсменом системы движений.

**38. Интеллектуальная подготовка -...**

- А) педагогический процесс, направленный на формирование: системы знаний;
- Б) совокупность разнообразных знаний, необходимых для осуществления успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

**39. Интегральная подготовка -...**

- А) это процесс, направленный на объединение, координацию и комплексную реализацию в условиях тренировочной а соревновательной деятельности различных компонентов подготовленности спортсмена;
- Б) это система специфических требований вида спорта к личности на самом высоком уровне мастерства, на средней и низшей его ступени, позволяющая на основе комплексной оценки прогнозировать вероятность достижения успеха конкретной личностью.

**40. Средства интегральной подготовки:**

- А) интуиция;
- Б) соревновательные упражнения избранного вида спорта;
- В) беседы.

**41. Методы интегральной подготовки:**

- А) соревновательный;
- Б) напряженный;
- В) расчлененный.

**42. Спортивный отбор – это ...**

- А) процесс определения перспективных направлений достижения спортсменом высшего спортивного мастерства;
- Б) система специфических требований вида спорта к личности на самом высоком уровне мастерства, на средней и низшей его ступени, позволяющая на основе комплексной оценки прогнозировать вероятность достижения успеха конкретной личностью;

В) стадия спортивной подготовки.

**43. ... - процесс определения перспективных направлений достижения спортсменом высшего спортивного мастерства, основанный на изучении его задатков и способностей.**

А) спортивная ориентация;

Б) спортивный отбор;

В) стандартизированный отбор.

**44. Отбор, который связан с выявлением детей, подростков и юношей, способных к занятиям тем или иным видом спорта, называется ...**

А) начальным;

Б) межвидовым;

В) видовым.

**45. По характеру и количеству применяемых методов для оценки спортивной одаренности отбор может быть:**

А) видовым, межвидовым, внутривидовым;

Б) психологическим, физиологическим, генетическим;

В) начальным, текущим, заключительным.

#### 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 внутривидовых 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. Маслова, И. Н. Теория спорта : учебное пособие / И. Н. Маслова. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140360> (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.п.н., доц. Бахарев Ю.А.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта