МИНИСТЕРСТВОНАУКИИВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯРОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ
Федеральноегосударственноебюджетноеобразовательноеучреждениевысшегообразования
«ИВАНОВСКИЙГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М.А. Правдов
(подпись)
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Уровень высшего образования:	магистратура
Квалификация выпускника:	магистр
Направление подготовки:	44.04.01Педагогическоеобразование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Образование в области физической культуры и спорта

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Цели дисциплины: вооружить обучающихся системой специальных знаний, умений, навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физической культуры и спортивной подготовки.

Задачи:

обеспечить усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивной подготовки,

сформировать у магистрантов профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;

сформировать навыки проектирования содержания спортивной подготовки, форм и методов контроля и контрольно-измерительных материалов, обеспечивающих качество образовательного процесса;

сформировать у магистранта компетенции проектировать образовательные программы и индивидуальные образовательные маршруты обучающихся и собственной профессиональной карьеры

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Общая теория спорта и спортивной подготовки» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, является дисциплиной по выбору, входит в Модуль 7 – Методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к прохождению практик: Производственная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Производственная практика, педагогическая практика; Производственная практика, научно-исследовательская работа, а также подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена и выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен: Знать:

- Структуру научного знания,
- общенаучныеиконкретно-научныеподходывпедагогическихисследованиях,
- характеристики теоретических и эмпирических методов исследования.
- Уметь:
- формулировать цель и задачи исследования,
- соотносить задачи и методы исследования.
- Владеть:
- отдельными методами теоретического и эмпирического исследования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

профессиональные компетенции(ПК)и индикаторы их достижения:

Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Основания включения в перечень планируемых результатов освоения ОП и установления индикаторов достижения ПК
ПК-1. Способен проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с учетом	ПК-1.1. Знает: теоретические основы и технологии организации образовательного процесса в системе общего, профессионального и	01.001 Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего,

возрастных и личностных возможностей обучающихся	дополнительного образования. ПК-1.2. Умеет: осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования; применять современные образовательные технологии при проведении физкультурных и тренировочных занятий с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся. ПК-1.3. Владеет: навыками проектирования занятий в области физической культуры и спорта; навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся.	среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» 01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– теоретические основы и технологии организации образовательного процесса в системе общего, профессионального и дополнительного образования (ПК-1, индикаторы 1-3).

Уметь:

– осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования (ПК-1, индикаторы 1-3);

– применять современные образовательные технологии при проведении физкультурных и тренировочных занятий с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся (ПК-1, индикаторы 1-3).

Владеть:

– навыками проектирования в области физической культуры и спорта (ПК-1, индикаторы 1-3);

– навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся (ПК-1, индикаторы 1-3).

4. Объѐм и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы (108 час.)

Контактная работа 22,83 час.

Самостоятельная работа 85,17 час.

Практическая подготовка 15 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 сем	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	10,5	60
Практические занятия	10,5	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-

Экзамен	0,33	25,17
Всего	22,83	85,17

Заочная форма обучения
Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы (108 час.)
Контактная работа 7,83 час.
Самостоятельная работа 100,17 час.
Практическая подготовка 46,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 сем	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	93,75
Практические занятия	4,5	
Экзамен	0,33	6,42
Всего	7,83	100,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Введение в теорию спорта	3	1,5	-	1,5	6	Практические задания
2.	Средства и методы спортивной подготовки	3	1,5	-	1,5	1,5 ПП	Практические задания
3.	Виды подготовки. Развитие физических качеств в тренировочном процессе	3	1,5	-	1,5	15	Практические задания
4.	Техническая подготовка спортсмена.	3	1,5	-	1,5	15	Практические задания
5.	Тактическая подготовка спортсмена	3	1,5	-	1,5	1,5 ПП	Практические задания
6.	Многолетняя подготовка спортсмена	3	1,5	-	1,5 ПП	12	Практические задания
7.	Контроль в спортивной тренировке. Технология планирования в спорте.	3	1,5	-	1,5 ПП	9 ПП	Практические задания

Итого			10,5	-	10,5	60	экзамен

Заочная форма обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Введение в теорию спорта	2	-	-	-	5	Практические задания
2.	Средства и методы спортивной подготовки	2	1,5	-	-	15ПП	Практические задания
3.	Виды подготовки. Развитие физических качеств в тренировочном процессе	2	-	-	1,5	15	Практические задания
4.	Техническая подготовка спортсмена.	2	-	-	-	15ПП	Практические задания
5.	Тактическая подготовка спортсмена	2		-	1,5	15	Практические задания
6.	Многолетняя подготовка спортсмена	2	1,5	-	-	13,75	Практические задания
7.	Контроль в спортивной тренировке. Технология планирования в спорте.	2	-	-	1,5 ПП	15ПП	Практические задания
Итого			3	-	4,5	93,75	экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Введение в общую теорию спорта. Методологические основы теории спорта

Вопросы и задания:

1. Об истоках и определяющих чертах спорта
2. Многообразие видов спорта
3. Спортивные результаты как атрибут спорта, факторы и тенденции их динамики.

Тема 2. Средства и методы спортивной подготовки

Вопросы и задания:

1. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки
2. Средства и методы воспитания физических способностей.
3. Собственно-соревновательные упражнения
4. Обще подготовительные упражнения

5. Специально-подготовительные упражнения
6. Методы, направленные на обучения техники выполнения двигательного действия
7. Методы, направленные на развитие физических качеств.

Тема 3. Виды подготовки спортсмена. Развитие физических качеств в тренировочном процессе

Вопросы и задания:
1. Виды подготовки спортсмена
2. Средства и методы развитие гибкости.
3. Способы контроля развития пассивной и активной гибкости.
4. Средства и методы развитие быстроты движения.
5. Способы контроля развития компонентов быстроты.
6. Средства и методы развития выносливости
7. Способы контроля развития общей и специальной выносливости.
8. Средства и методы развития силы
9. Способы контроля развития силовых способностей.
10. Средства и методы развития координации.
11. Способы контроля развития координации движений.

Тема 4. Техническая подготовка спортсмена

Вопросы и задания:
1. Содержание технической подготовки, в зависимости от этапа спортивной подготовки.
2. Цели и задачи технической подготовки
3. Содержание тактической подготовки
4. Цели и задачи тактической подготовки
5. Содержание этапов обучения технически элементам.
6. Оценка качества исполнения технических элементов

Тема 5. Тактическая подготовка спортсмена

Вопросы и задания:
1. Содержание тактической подготовки
2. Цели и задачи тактической подготовки
3. Особенности тактической подготовки командных и индивидуальных видов спорта

Тема 6. Многолетняя подготовка спортсмена

Вопросы и задания:
1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Построение тренировки в малых циклах
3. Построение тренировки средних циклах
4. Построение тренировки в больших циклах

Тема 7. Контроль в спортивной тренировке. Технология планирования в спорте

Вопросы и задания:
1. Контроль за соревновательными воздействиями.
2. Контроль за тренировочными воздействиями
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
4. Общее положение планирование в спорте.
5. Проектирование планирования на год
6. Проектирование текущего планирования (планирование не период)
7. Проектирование оперативного планирования

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе организации обучения по дисциплине предполагается использование групповых дискуссий, семинаров в диалоговом режиме и др. активных и интерактивных форм проведения занятий. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере образования, содействуют развитию общекультурных компетенций магистрантов.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технология смешанного обучения (аудиторная работа сочетается с взаимодействием через сайт дисциплины), технологии визуализации (презентации, инфографика).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа по освоению учебной дисциплины предполагает: подготовку к семинарским занятиям, в том числе, анализ учебной педагогической литературы с целью знакомства с актуальными проблемами по темам, работу с электронными источниками информации; выполнение заданий на семинарах в микрогруппах и парах; выполнение заданий для самостоятельной работы во внеаудиторных условиях: подготовку презентаций, докладов.

Организация консультационного взаимодействия с обучающимися (в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается посредством электронной почты преподавателя. Методические материалы для самостоятельной работы студентов содержатся на сайте дисциплины.

Типовые задания для самостоятельной работы:

- Подготовка презентаций.
- Обоснование актуальности проблемы исследования через призму общей методологии спорта.
- Подготовка устного выступления по результатам теоретического анализа источников информации по изучаемой дисциплине.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости осуществляется при проверке практических заданий, в процессе работы в группах на практических занятиях, оценке устных ответов.

Промежуточный контроль осуществляется на экзамене. Для приёма/сдачи экзамена используются собеседование с обучающимся по вопросам билета, сформулированным преподавателем в соответствии с содержанием курса.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех магистрантов вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему. **Критерии оценки:** Знает поверхностно ответы на поставленные вопросы. Слабо знает научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке, содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями. Может применять результаты исследования компетенций учителей в рамках единой системы оценки качества образования и модели оценки компетенций учителей с использованием единых федеральных оценочных материалов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения. Анализирует ранее сложившиеся в науке оценки информации.

Критерии оценки: Хорошо владеет учебным материалом. Логически выстраивает ответ на поставленный вопрос**.** Может совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования и может оценить уровень своей профессиональной компетентности. Формулирует цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей, а также учитывает и создает условия успешного самообразования в процессе учебно-профессиональной деятельности.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки: Отлично владеет учебным материалом, умеет логически рассуждать и давать правильные ответы на поставленные вопросы. Творчески подходит к решению поставленных задач. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. Определяет практические последствия предложенного решения задачи.

Максимально магистрант может получить 5 баллов (при 5-бальной шкале) и 100 баллов (при рейтинговой шкале). При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания	
Точный, логически построенный ответ на поставленный вопрос. Обобщает информацию о государственной и региональной политике в области физической культуры и спорта. Анализирует различные политические программы, общественные процессы. Владеет технологиями взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе; способами решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся; приемами индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений.	5 баллов	85-100 баллов
Хорошо владеет информацией. Грамотно отвечает практически на все поставленные вопросы. Использует особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов. Применяет методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся	4 балла	71-84 балла
Достаточно владеет информацией. Не всегда применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Может иногда применять методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся.	3-2 балла	61-70 баллов
Не ответил на поставленный вопрос или не в полной мере владеет информацией о проблеме. Нет логичности в ответе.	1-0 баллов	60 и менее баллов

Очная форма обучения

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Общая теория спорта и спортивной подготовки»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня

отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания	
Точный, логически построенный ответ на поставленный вопрос. Обобщает информацию о государственной и региональной политике в области физической культуры и спорта. Анализирует различные политические программы, общественные процессы. Владеет технологиями взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе; способами решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся; приемами индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений.	5 баллов	26-30 баллов
Хорошо владеет информацией. Грамотно отвечает практически на все поставленные вопросы. Использует особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов. Применяет методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся	4 балла	21-25баллов
Достаточно владеет информацией. Не всегда применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Может иногда применять методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся.	3-2 балла	17-20 баллов
Не ответил на поставленный вопрос или не в полной мере владеет информацией о проблеме. Нет логичности в ответе.	1-0 баллов	менее17 баллов

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Общая теория спорта и спортивной подготовки»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
26-30баллов	21-25баллов	17-20 баллов	менее17 баллов

Типовые задания к промежуточному контролю находятся в Приложении 2 «Фонд оценочных средств».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– ***основная литература:***

1. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие : / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279
2. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск : РИПО, 2023. – 284 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П.

Матвеев. – 7-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. – 344 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695537

– дополнительная литература:

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие : / М. П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043
2. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с. - ISBN 978-5-9746-0084-5 : 474-00.
3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371
4. Минникаева, Н. В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий : учебное пособие : / Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 120 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278906
5. Николаева, О. О. Тренер – педагог и психолог / О. О. Николаева, К. К. Марков ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013. – 249 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364066

Интернет-ресурсы:

1. Каталог образовательных ресурсов. http://window.edu.ru/window
2. Новые ценности образования. Официальный сайт журнала. http://values-educ.ru/
3. Психология, Педагогика. Книги, статьи, литература. http://www.abc-people.com/
4. Российский общеобразовательный портал. http://www.school.edu.ru/
5. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
6. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
7. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
8. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
9. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
10. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
3. Научная сеть – информационная система, обеспечивающая доступ к научной и научно-популярной информации по естественным и гуманитарным наукам. http://nature.web.ru/
4. Электронная педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/
5. Библиотека Гумер. Педагогика http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
6. Библиотека федерального портала «Российское образование» http://www.edu.ru/

7. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru/
8. Научная электронная библиотека elibrary, https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?/=
9. Сайт Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерацииhttps://vak.minobrnauki.gov.ru/main

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб- обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации:

Автор рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ М.А. Правдов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы для проведения семинарских и практических занятий

Дисциплина «Общая теория спорта и спортивной подготовки» направлена на подготовку магистра к проектированию и осуществлению педагогической деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся в области общей теории спорта и спортивной подготовки.

В рамках изучения дисциплины осваиваются следующие темы:

Тема 1. Введение в общую теорию спорта. Методологические основы теории спорта.

Вопросы и задания:

1. Об истоках и определяющих чертах спорта
2. Многообразие видов спорта
3. Спортивные результаты как атрибут спорта, факторы и тенденции их динамики.

Тема 2. Средства и методы спортивной подготовки

Вопросы и задания:

1. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки
2. Средства и методы воспитания физических способностей.
3. Собственно-соревновательные упражнения
4. Обще подготовительные упражнения
5. Специально-подготовительные упражнения
6. Методы, направленные на обучения техники выполнения двигательного действия
7. Методы, направленные на развитие физических качеств.

Тема 3. Виды подготовки спортсмена. Развитие физических качеств в тренировочном процессе

Вопросы и задания:

1. Виды подготовки спортсмена
2. Средства и методы развитие гибкости.
3. Способы контроля развития пассивной и активной гибкости.
4. Средства и методы развитие быстроты движения.
5. Способы контроля развития компонентов быстроты.
6. Средства и методы развития выносливости
7. Способы контроля развития общей и специальной выносливости.
8. Средства и методы развития силы
9. Способы контроля развития силовых способностей.
10. Средства и методы развития координации.
11. Способы контроля развития координации движений.

Тема 4. Техническая подготовка спортсмена.

Вопросы и задания:

1. Содержание технической подготовки, в зависимости от этапа спортивной подготовки.
2. Цели и задачи технической подготовки
3. Содержание тактической подготовки
4. Цели и задачи тактической подготовки
5. Содержание этапов обучения технически элементам.
6. Оценка качества исполнения технических элементов

Тема 5. Тактическая подготовка спортсмена

Вопросы и задания:

1. Содержание тактической подготовки
2. Цели и задачи тактической подготовки
3. Особенности тактической подготовки командных и индивидуальных видов спорта

Тема 6. Многолетняя подготовка спортсмена

Вопросы и задания:

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Построение тренировки в малых циклах

3. Построение тренировки средних циклах
4. Построение тренировки в больших циклах

Тема 7. Контроль в спортивной тренировке. Технология планирования в спорте

Вопросы и задания:

1. Контроль за соревновательными воздействиями.
2. Контроль за тренировочными воздействиями
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
4. Общее положение планирование в спорте.
5. Проектирование планирования на год
6. Проектирование текущего планирования (планирование не период)
7. Проектирование оперативного планирования

Вопросы к экзамену

1. Методологические основы спортивной подготовки
2. Многообразие видов спорта
3. Спортивные результаты как атрибут спорта, факторы и тенденции их динамики.
4. Характеристика систем тренировочно - соревновательной подготовки.
5. Спортивные достижения и тенденции их развития
6. Средства и методы спортивной подготовки
7. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки
8. Средства и методы воспитания физических способностей
9. Средства и методы спортивной подготовки
10. Собственно - соревновательные упражнения
11. Обще подготовительные упражнения
12. Специально-подготовительные упражнения
13. Методы, направленные на обучения техники выполнения двигательного действия
14. Методы, направленные на развитие физических качеств.
15. Виды подготовки спортсмена
16. Развитие физических качеств в тренировочном процессе
17. Основные закономерности развития физических качеств
18. Сензитивные периоды развития физических качеств
19. Взаимосвязь развития физических качеств и уровня физической подготовленности
20. Развитие физических качеств в тренировочном процессе
21. Средства и методы развитие гибкости.
22. Способы контроля развития пассивной и активной гибкости.
23. Средства и методы развитие быстроты движения.
24. Способы контроля развития компонентов быстроты.
25. Средства и методы развития выносливости
26. Способы контроля развития общей и специальной выносливости.
27. Средства и методы развития силы
28. Способы контроля развития силовых способностей.
29. Средства и методы развития координации.
30. Способы контроля развития координации движений.
31. Техническая подготовка спортсмена.
32. Тактическая подготовка спортсмена
33. Содержание технической подготовки, в зависимости от этапа спортивной подготовки.
34. Цели и задачи технической подготовки
35. Содержание тактической подготовки
36. Цели и задачи тактической подготовки
37. Техническая подготовка спортсмена
38. Содержание этапов обучения технически элементам.

39. Оценка качества исполнения технических элементов
40. Содержание тактической подготовки
41. Цели и задачи тактической подготовки
42. Особенности тактической подготовки командных и индивидуальных видов спорта
43. Управление спортивной подготовкой
44. Построение тренировочного занятия в спортивной подготовке
45. Структура и содержание тренировочного занятия
46. Содержание тренировочного занятия на этапе начальной подготовки
47. Содержание тренировочного занятия на этапе углубленной специализации
48. Содержание тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования
49. Многолетняя подготовка спортсмена
50. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
51. Построение тренировки в малых циклах
52. Построение тренировки средних циклах
53. Построение тренировки в больших циклах
54. Контроль в спортивной тренировке.
55. Технология планирования в спорте
56. Контроль за соревновательными воздействиями
57. Контроль за тренировочными воздействиями
58. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
59. Общее положение планирование в спорте.
60. Проектирование планирования на год
61. Проектирование текущего планирования (планирование не период)
62. Проектирование оперативного планирования

Самостоятельная работа включает в себя: изучение, конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений

Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определённой темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции указываются литературные источники, которые позволят обучающимся уточнить, расширить знания, помогут подготовиться к семинарским занятиям и выполнить задания по самостоятельной работе.

На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые обучающимися самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности обучающихся, интегральную технологию обучения, проблемное обучение, письменные контрольные работы.

При составлении тематических рабочих планов к каждой лекции необходимо разработан блок заданий для самостоятельной работы. Содержание заданий по самостоятельной работе связано со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами обучающихся в учебной деятельности. Тема и содержание лекционного курса и практических занятий совпадают. Особенностью этих форм учебной работы является то, что на лекциях основное внимание теоретическому аспекту: характеристике сторон тренировочного процесса, построение тренировочной подготовки в течение года, особенности проведения соревнований по видам спорта. На семинарских занятиях составляются контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности, проектирование планов тренировочного процесса на микро, мезо и макроциклах.