

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.23  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Теория спорта

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация  
Тренерская деятельность и фитнес технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	5	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	4	4
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	1	1
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	9,25	9,25
Самостоятельная работа	95	95
Контроль	3,75	3,75
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н, доцент Подлубная А.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Доцент, к.п.н, доцент Популо Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «24» сентября 2021 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование теоретических знаний о спорте и его характеристиках для использования их в практической профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Физическая культура и спорт, Теория и методика физической культуры, Базовые виды двигательной деятельности, Гигиенические основы физической культуры и спорта, Технологии преподавания предмета "Физическая культура" в общеобразовательной школе, Управление методической деятельностью спортивной школы.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Психология и педагогика физической культуры и спорта, Материально-техническое оборудование в физической культуре и спорте, Подвижные игры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Баскетбол, Спортивное ориентирование, Велоспорт, Волейбол, Футбол, Плавание, Настольный теннис, Туризм, Бадминтон, Основы детско-юношеского спорта, Основы спортивной тренировки, Спортивная ориентация и спортивный отбор.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	Знать: теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта
		Уметь: использовать знания теоретико-методических основ спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах спортивной подготовки на практике;
		Владеть: способностью ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
	ОПК-2.2. Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при	Знать: антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	избранном виде спорта; способы анализа и прогноза спортивной одаренности (способности) ребенка.
		Уметь: -осуществлять отбор и спортивную ориентацию в избранном виде спорта; - организовывать контрольные мероприятия для зачисления поступающих на этап начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов
		Владеть: современными методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; способами проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - способами проведения оценки функционального состояния человека; способностью проведения биомеханического анализа статических положений и движений человека; способами определения психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;
	ОПК-2.3. Выявляет наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования. Осуществляет отбор и набор в спортивные секции	Знать: - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; особенности детей, одаренных в избранном виде спорта;  Уметь: использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в избранном виде спорта по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>активного продолжения занятий избранным видом спорта</p> <p>Владеть: способностью обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; способами проведения тестирования подготовленности занимающихся избранным видом спорта; способностью выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; способами проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы, виды и типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Знать: особенности организации, проведения и построения тренировочных занятий различной направленности; формы, виды и типы нагрузок; методы и методики воспитания физических качеств;
		Уметь: разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), а также подбирать упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности.
		Владеть: способами подбора форм, видов и типов нагрузок для проведения тренировочных занятий различной направленности.
	ОПК-4.2 Обосновывает участие спортсменов в избранном виде спорта знает обязанности	Знать: правила судейства, проведения соревнований по базовым и избранному видам спорта, правила присуждения

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований</p>	<p>разрядов и званий.</p>
		<p>Уметь: проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым и избранному видам спорта.</p>
		<p>Владеть: навыками судейства и организации соревнований по базовым и избранному видам спорта.</p>
	<p>ОПК - 4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.</p>	<p>Знать: - понятие «спортивная тренировка»; - принципы и особенности проведения спортивной тренировки.</p>
		<p>Уметь: осуществлять тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.</p>
		<p>Владеть: способами осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.</p>
<p>ОПК – 12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-12.1. Составляет документы в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта и образования</p>	<p>Знать: законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; нормативные документы в области физической культуры и спорта;</p>
		<p>Уметь: составлять документы в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, и образования</p>
	<p>ОПК-12.2. Компетентно ориентируется в законодательстве и правовой литературе, принимает решения и совершает действия в соответствии с законом,</p>	<p>Знать: отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов.</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	нормативными актами	<p>Уметь: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>
		<p>Владеть: нормативными документами в области физической культуры и спорта.</p>
	ОПК-12.3. Принимает решения по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики	<p>Знать: обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.</p>
		<p>Уметь: Принимать решения по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.</p>
		<p>Владеть: законодательством Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.</p>
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований по избранному виду спорта.	<p>Знать: правила судейства в избранном виде спорта.</p>
		<p>Уметь: осуществлять организацию соревнований различного уровня в избранном виде спорта.</p>
		<p>Владеть: Правилами проведения судейства соревнований по избранному виду спорта</p>
	ОПК-13.2. Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение	<p>Знать: правила проведения и организацию соревнований</p>
		<p>Уметь: Разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.</p>
		<p>Владеть: подготовкой проведения спортивных соревнований</p>
	ОПК-13.3. Планирует соревнования по избранному виду спорта, составляет положение соревнования и другую необходимую	<p>Знать: документы планирования соревнований по избранному виду спорта.</p>
		<p>Уметь: составлять документы планирования для проведения соревнования, в том числе</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	документацию по проведению соревнований	Положения соревнования по избранному виду спорта.
		Владеть: способностями составления документов планирования для проведения соревнования, в том числе Положение соревнования по избранному виду спорта.



#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
<b>Раздел 1</b> Теория спорта как наука и учебный предмет	Л1	Основные понятия и термины в теории спорта. Виды и функции спорта. Развитие спортивного движения и спортивных достижений. Спортивные результаты как атрибут спорта.	5	2			
	Л2	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности. Система подготовки спортсмена. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.	5	2			
Практические основы подготовки спортсмена	Пр3 1	Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности.	5	2	50	-	Реферат. Доклад с презентацией.
	Пр3 2	Составление программ и тематических планов и планов конспектов в рабочей тетради по избранному виду спорта.	5	2	50		Творческое задание: оформление документов планирования
	ПА		5	0,25			
	КР	Выполнение курсовой работы.	5	1			Курсовая работа
		Самостоятельная работа	5	95			
	Контроль	Зачет		3,75			
<b>Итого</b>				<b>108</b>	<b>100</b>		

**Схема расчета итоговой оценки:** Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

55-100 баллов - зачтено

0-54 баллов – не зачтено

## 5. Образовательные технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника:

- **технология традиционного обучения** (лекции, практические занятия, самостоятельная работа)

Формы обучения:

- **технология развития критического мышления** - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

### Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	ОПК-2, ОПК-12	Доклад с презентацией. Вопросы к зачету 1-20. Курсовая работа.
7	ОПК-4, ОПК-13	Творческие задания. Вопросы к зачету 21-49. Курсовая работа.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Подготовить письменные работы, презентации и выступить с докладом (наименование оценочного средства)

Тематика по разделу 1:

1. Многообразие видов спорта.
2. Спортивные результаты как атрибут спорта.
3. Особенности и взаимосвязь профилирующих направлений и разделов в социальной практике спорта.
4. Общие черты и структура соревновательной деятельности спортсмена.
5. Классификационные подходы к систематизации разновидностей соревнований в спорте.
6. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
7. Особенности начальной спортивной ориентации.
8. Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей.
9. Интегративная характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена.
10. Основные закономерности подготовки спортсмена.
11. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.
12. Постановка долгосрочных спортивно-подготовительных целей.
13. Градации и ведущая классификация упражнений как средств подготовки спортсмена.
14. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний.

15. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
16. Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований
17. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
18. Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.
19. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 15-20 стр. с презентацией на 10-15 слайдов.

Согласно ГОСТу и общим рекомендациям требования к оформлению реферата:

1. Объем: 15-20 страниц;
2. Формат бумаги – А4;
3. Поля: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
4. Шрифт – Times New Roman, размер – 14;
5. Цвет шрифта – черный;
6. Интервал между абзацами – 0 пт.;
7. Междустрочный интервал – 1,5;
8. Выравнивание – по ширине;
9. Отступ первой строки (абзац) – 1,25 см (не допускается создание абзацной строки с помощью клавиши «Пробел»).

*Уникальность текста:* по стандарту нет требований к проценту оригинальности реферата. При этом введение и заключение (каждая на 1 и более страницы) должно быть написано полностью самостоятельно, а в тексте работы не должно быть плагиата (заимствования должны быть корректными, т.е. с указанием источника в соответствии с правилами цитирования). На цитаты, статистические и другие данные **в обязательном порядке** даются сноски на источник информации (в сноске [1, с. 26] указывается первая цифра номер источника из библиографического списка, а вторая цифра конкретная страница источника). Список источников литературы нумеруется, работы должны располагаться в алфавитном порядке. Литература на иностранном языке (если есть) завершает список литературы. Желательно, чтобы в списке литературы были использованы как фундаментальные исследования прошлых лет, так и современные исследования по изучаемой проблеме (не старше 5 лет). Оформление списка литературы по требованиям ГОСТа: <https://www.tltsu.ru/uscience/scientific-library/guests/>

*Во введении* реферата отражают актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования. *В основной части* работы необходимо раскрыть суть рассматриваемой проблемы, опираясь на источники и научную литературу. *В заключение реферата* подводятся итоги исследования, суммируются научные результаты, даются рекомендации по дальнейшей разработке проблемы.

### **Критерии оценки:**

□ **40 баллов** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит

различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

□ **20 баллов** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **10 баллов** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **0 баллов** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### 7.2.2. Комплект творческих заданий:

План-конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта, программа и тематический план на один год для детей этапа базовой подготовки

#### Краткое описание и регламент выполнения

Подготовить документы планирования по избранному виду спорта.

*Требования к оформлению конспектов:*

Наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока, соответствие терминологии избранному виду спорта и указанным задачам в основной части урока, соответствие содержания материала согласно специализации в заключительной части урока.

*Требования к оформлению программы:* 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) привести список рекомендуемой литературы, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре и др.

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### Критерии оценки:

Индивидуальное домашнее задание ИДЗ	30 баллов – документы планирования составлены без замечаний,
	10 баллов – документы планирования составлены, но имеются замечания, которые необходимо устранить,
	0 баллов – документы планирования не сданы

### 7.2.3. Выполнить курсовую работу

#### Темы курсовых работ

№ п/п	Темы
1.	Исследование реакции частоты сердечных сокращений на стандартную нагрузку у спортсменов.
2.	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей двигательных способностей у юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.
3.	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей двигательных способностей у юных спортсменов, занимающихся зимними видами спорта.
4.	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей двигательных способностей у юных спортсменов, занимающихся олимпийскими видами спорта.
5.	Изучение различных подходов при прогнозировании достижений спортсменов.
6.	Исследование способности юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.
7.	Изучение изменения показателей технико-тактической подготовленности юных спортсменов.
8.	Исследование динамики уровня физического развития у детей дошкольного возраста, занимающихся спортом.
9.	Исследование динамики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортом.
10.	Исследование динамики уровня физического развития у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортом.
11.	Исследование динамики уровня физического развития у детей старшего школьного возраста, занимающихся спортом.
12.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся спортом.
13.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортом.
14.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортом.
15.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся спортом.
16.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся спортом.
17.	Исследование психофизических особенностей у детей, занимающихся спортом в динамике.
18.	Исследование двигательных качеств у спортсменов в динамике.
19.	Исследование развития выносливости у легкоатлетов 12-14 лет.
20.	Исследование развития гибкости у пловцов 14-16 лет.
21.	Изучение развития двигательных качеств у футболистов 10-12 лет.
22.	Изучение координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся спортивными играми.
23.	Определение силовых и скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-18 лет в динамике.

24.	Изучение развития двигательных качеств у юных спортсменов с использованием средств подвижных игр в динамике.
25.	Определение развития двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся спортивными играми, в динамике.
26.	Определение развития двигательных качеств у юных спортсменок, занимающихся аэробикой, в динамике.
27.	Оценка двигательных способностей у спортсменов в процессе подготовки к соревновательной деятельности.
28.	Исследование влияния средств легкой атлетики на изменение показателей физического развития у детей младшего школьного возраста.
29.	Исследование влияния средств спортивных игр на изменение показателей физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
30.	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей двигательных способностей у юных спортсменов, занимающихся спортивными играми.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

На первом подготовительном этапе необходимо, во-первых, поставить проблему и выбрать тему исследования, подобрать литературные источники в соответствии с подобранной темой исследования и проанализировать научно-методические материалы, во-вторых, определить объект и предмет исследования, сформулировать цель, задачи, гипотезу исследования. Прежде, чем проводить исследовательскую работу, необходимо разработать план.

На подготовительном этапе при написании курсовой работы следует обращаться за консультацией научного руководителя, чтобы выявить наиболее актуальные проблемы, которые важно отразить.

Для определения актуальности курсовой работы следует обратиться к научно-методической литературе и нормативно-правовой литературе сферы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, туризма и рекреативной деятельности при обязательном согласовании со стороны руководителя.

Методическую помощь могут оказать также периодические издания, публикующие работы в сфере физической культуры, спорта, туризма, такие как: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Спорт для всех» и другие.

Студенты могут сами подобрать более актуальные направления научных исследований в области физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, физической рекреации, спортивно-оздоровительного и других видов туризма.

### **Критерии оценки при выполнении курсовой работы:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие](#)

требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в курсовой работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза. Однако имеются незначительные недочёты в содержании курсовой работы, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы не соответствует выбранной теме; работа является недостаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Имеются значительные недочёты в содержании курсовой, а также при её оформлении и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не выполнил курсовую работу; 2) если выполнил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре курсовой работы, не соответствует выбранной теме, не правильно оформлен список используемой литературы. Курсовая работа выполнена и оформлена не в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 5

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
1.	Методы организации и управления деятельностью учащихся, дозирование нагрузки на учебно-тренировочных занятиях.
4.	Общие принципы спортивной тренировки.
5.	Методы развития физических качеств.
6.	Классификация физических упражнений.
7.	Управление подготовкой спортсменов.
8.	Виды спортивной техники.



9.	Средства психологического контроля.
10.	Направление совершенствования системы спортивной тренировки.
11.	Средства и методы развития физических качеств.
12.	Методы спортивной тренировки.
13.	Система восстановления и повышения работоспособности.
14.	Пространственно-временные характеристики физических упражнений.
15.	Контроль за технической и тактической подготовленностью спортсменов.
16.	Система спортивных соревнований.
17.	Средства и методы развития ловкости.
18.	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
20.	Гибкость, средства и методы ее развития.
21.	Виды педагогического контроля.
22.	Пути и средства развития соревновательной надежности в спорте.
23.	Понятие о спортивной форме и этапы ее развития.
24.	Понятие «объем» и «интенсивность» физических упражнений.
25.	Кинематические характеристики физических упражнений.
28.	Средства педагогического контроля.
29.	Виды физической нагрузки.
30.	Система спортивной тренировки.
31.	Ловкость и методы ее контроля.
33.	Техническая подготовленность спортсмена.
37.	Спортивный отбор спортсменов.
39.	Отбор и прогнозирование в спорте.
40.	Контроль за эффективностью техники.
41.	Классификация спорта.
43.	Средства и методы развития выносливости.
44.	Психологическая подготовка спортсмена.
45.	Волевая подготовленность спортсмена.
49.	Средства комплексного контроля в спорте.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7	Зачет	«зачтено»	Выставляется студенту, если он по накопительному рейтингу набрал 55-100 баллов
		«не зачтено»	Выставляется студенту, если он по накопительному рейтингу набрал 54 и ниже баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Иорданская, Ф. А.	Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий	научно-методическое пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
2	Горская, И.Ю. и др.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов	учебно-методическое пособие	2021	ЭБС "IPRbooks"
3	Шулятьев В. М.	Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников: учебное пособие/М.П. Мухина.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-91930-149-3. - Текст: электронный//Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/121203.html">https://www.iprbookshop.ru/121203.html</a>	Учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Тихонов А. М.	Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин; Пермский гос. гуманист. -пед. ун-т. - Пермь: ПГГПУ, 2013. - 103 с.	Учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Лебедев Ю. А.	Медико-психолого-педагогический мониторинг целостного развития детей	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
2.	Д. И.Нестеровский	Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Academia, 2008. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-5040-9: 274-00	учебное пособие	2008	ЭБС "Znaniy.com"
3	Попов Г.И.	Научно-методическая деятельность в спорте	учебник	2015	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dSPACE.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniy.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная;

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	проектор.
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.