

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

Б1.О.07.07  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Теория спорта

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)/специализация  
Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	7	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	1	1
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	49,25	49,25
Самостоятельная работа	58,75	58,75
Контроль		
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Рабочую программу составил(и):

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 44.03.01 Педагогическое образование

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.**

УТВЕРЖДЕНО

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

---

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 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: «Спортивно-оздоровительный мониторинг», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Базовые виды двигательной деятельности», «Основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта», «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 избранном виде спорта и сфере фитнеса», «Спортивные и подвижные игры», «Циклические виды спорта», «Ациклические виды спорта», «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-11 - Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	ПК-11.1. Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка.	Знать: - способы решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - возрастную и специальную педагогику и психологию; - физиологию и гигиену; методику преподавания; Санитарно-гигиенические требования к организациям учебно-тренировочного процесса; - современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - этические нормы в области спорта.
		Уметь: - Поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; проводить тренировку с достижением поставленных задач; - развивать у обучающихся познавательной активности, самостоятельности,

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; - применять современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - уметь общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем.</p> <p>Владеть: словесными, наглядными и практическими методами разучивания и совершенствования двигательных действий в процессе тренировки для решения образовательных задач; - способностями выявления причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - способами определения и принятия четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации; - способностями построения воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>
	ПК-11.2. Осваивает и	Знать: основные нормативно-

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>реализует современные психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям</p>	<p>правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
		<p>Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
		<p>Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	<p>ПК-11.3. Использует в профессиональной деятельности нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка</p>	<p>Знать: - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>антидопинговыми организациями; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p> <p>Уметь: - использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта</p> <p>Владеть: - методами предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p>
ПК-14 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ПК-14.1 Использует знания теории и методики физической культуры и спорта, системы подготовки спортсменов по виду спорта для подготовки и проведения тренировочных занятий со спортсменами	<p>Знать: особенности организации, проведения и построения тренировочных занятий различной направленности; формы, виды и типы нагрузок; методы и методики воспитания физических качеств;</p> <p>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.</p> <p>Владеть: способами подбора форм, видов и типов нагрузок для проведения тренировочных занятий различной направленности.</p>
	ПК-14.2 Умеет планировать и проводить учебно-тренировочные занятия, составлять план	Знать: способы анализа задачи, выделяя её базовые составляющие; способы анализа проблемных ситуаций; понятие и

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям с учетом половозрастных особенностей, уровня физической подготовленности соревнований	классификацию систем; структуру и закономерности функционирования систем; особенности системного подхода в научном познании; понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах;
		Уметь: планировать и проводить учебно-тренировочные занятия, составлять план подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям с учетом половозрастных особенностей, уровня физической подготовленности
		Владеть: способами критического анализа информации, необходимой для решения поставленной задачи; способностью критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта, и эффективности физкультурно-спортивной деятельности; способами осуществления поиска необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности;
	ПК - 14.3. Умеет выбирать формы проведения тренировочных занятий по видам подготовки в избранном виде спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий	Знать: - понятие «спортивная тренировка»; - принципы и особенности проведения спортивной тренировки.
		Уметь: осуществлять тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.
		Владеть: способами осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.





#### 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)
Раздел 1 Теория спорта как наука и учебный предмет	Л1	Основные понятия и термины в теории спорта.	7	2			
	Л2	Виды и функции спорта.	7	2			
	Л3	Развитие спортивного движения и спортивных достижений.	7	2			
	Л4	Спортивные результаты как атрибут спорта.	7	2			
	Л5	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности.	7	2			
	Л6	Система подготовки спортсмена.	7	2			
	Л7	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.	7	2			
	Л8	Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	7	2			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 2  Практические основы подготовки спортсмена	ПрЗ	Факторы и тенденции динамики спортивных результатов.	7	4	40	-	Реферат. Доклад с презентацией.
	ПрЗ	Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности.	7	4		-	
	ПрЗ	Система подготовки спортсмена и направления ее совершенствования.	7	4		-	
	ИДЗ	Составление программ и тематических планов в рабочей тетради по избранному виду спорта.		28,75	30		Творческое задание: оформление документов планирования
	ПрЗ	Основы структуры тренировки и её начальные звенья.	7	4		-	
	ПрЗ	Основы периодизации спортивной тренировки и составление схемы.	7	4		-	
	ПрЗ	Пути совершенствования педагогического мастерства.	7	4		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ИДЗ	Составление конспекта в рабочей тетради по теме «Методика воспитания физических качеств в избранном виде спорта.	7	30	30	-	Творческое задание: составление конспекта учебно- тренировочного занятия
	ПрЗ	Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта.	7	4			
	ПрЗ	Разработка документов планирования (программы, конспекты учебно-тренировочных занятий) в избранном виде спорта.	7	4			
	ПА		7	0,25			
	КР	Выполнение курсовой работы.	7	1			Курсовая работа
	Контроль	Зачет					
<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	Реферат, доклад с презентацией. Вопросы к зачету 1-20. Курсовая работа.
7	ОПК-4, ОПК-13	Творческие задания. Вопросы к экзамену 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 страниц) 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/usciences/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 материала;

□ **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 начальной специализации.

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

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 спортсменов, занимающихся аэробикой, в динамике.
27.	Оценка двигательных способностей у спортсменов в процессе подготовке 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, публикации из сборников и журналов сферы 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 7

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Методы организации и управления деятельностью занимающихся, 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	Бабушкин Г.Д.	Бабушкин, Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-1022-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/143652.html">https://www.iprbookshop.ru/143652.html</a> (дата обращения: 17.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	учебник	2024	ЭБС «IPRbooks»
2	Горская, И.Ю. и др.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов	учебно-методическое пособие	2021	ЭБС "IPRbooks"
3	Лопина Н.Г., Скуренок Т.В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: практикум / составители Н.Г. Лопина, Т.В. Скуренок. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. — ISBN 978-5-91930-265-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/148737.html">https://www.iprbookshop.ru/148737.html</a>	Учебное пособие	2024	IPR SMART

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		(дата обращения: 17.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей			
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: ПГТПУ, 2013. - 103 с.	Учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
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

Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: Clarivate Analytics, 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: Springer Nature, 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.

- Cambridge university press [Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridge university press, 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)
	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL Academic Edition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

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

№ 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	Парты (моноблок) двухместные; стол

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	лекционного типа. Учебная аудитория для 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)	преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Стол�ы 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)	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.