

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности  
Е.В. Суханова

« 29 »  20 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»**

**Научная специальность:**  
5.8.5. Теория и методика спорта

**Квалификация выпускника:**  
Преподаватель-исследователь

**Форма обучения:**  
Очная

**Год набора:** 2024

**Разработчик рабочей программы:**  
«Кафедра теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2023

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры ТиМ ЦВС

протокол № 9

от «08» июня 2023г.

Заведующий кафедрой

Маслова (И.Н. Маслова)

Руководитель ОПВО

Маслова (И.Н. Маслова)

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании учебно-методического совета

протокол № 5

от «09» 06 2023 г.

Начальник учебного отдела

Маркина (В.Б. Маркина)

Заведующая библиотекой

Цареградская (И.А. Цареградская)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика спорта» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, утверждённым приказом Минобрнауки России от 20.10.2021 № 951 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.11.2021 №65943), Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 №2122)

**Разработчик:**

**Маслова И.Н.** – доктор педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики циклических видов спорта

**Рецензенты:**

**Суханова Е.В.** – кандидат педагогических наук, профессор, проректор по образовательной деятельности

**Бегидова Т.П.** – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой адаптивной физической культуры

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	5
2.Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3.Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
4.Содержание дисциплины.....	6
5.Фонд оценочных средств.....	9
6.Перечень основной и дополнительной литературы.....	17
7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	17
8.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	18
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	18

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование у аспирантов способности применять полученные знания, умения и личные качества для получения совокупности новых научных результатов и положений, оформлять их в виде научно-квалификационной работы, соответствующей критериям, предъявляемым к научно-квалификационной работе (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук, представлять основные результаты подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации) в виде научного доклада на государственной итоговой аттестации.

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

#### **Знать:**

- основные направления и тематику исследований в области фундаментальных проблем общей теории и методике спорта, студенческого и профессионального спорта;
- теоретические основы и проблематику современных комплексных исследований;
- методы и технологии управления системой совершенствования спортсмена;
- специфику спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- влияние внутренировочных и внесоревновательных факторов в спорте.

#### **Уметь:**

- анализировать и оценивать применяемые для занятий с различным контингентом методики и технологии спортивной тренировки;
- генерировать новые идеи при решении исследовательских и практических задач;
- планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития.

#### **Владеть:**

- методами организации и проведения исследовательской работы в сфере образования;
- способами обработки получаемых эмпирических данных и их интерпретации;
- методами анализа и самоанализа, способствующими развитию личности научного работника;
- навыком ведения научной дискуссии в соответствии с законами логики и правилами аргументирования.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Теория и методика спорта» относится образовательному компоненту, *Блока 2.1. «Дисциплины (модули)»*). В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2-3 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет, экзамен*.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	
	Семестры	
	4	5
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	8	12
Лабораторные занятия (ЛЗ)		
Практические занятия (ПЗ)	16	28
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет	экзамен
<b>Самостоятельная работа аспиранта (СРС)</b>	<b>40</b>	<b>5</b>
<b>Контроль (К)</b>	<b>8</b>	<b>27</b>
<b>Всего часов (семестр)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	144
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	4

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
<b>4 семестр</b>						
1.	Спорт как социальное и педагогическое явление	2		4	40	8
2.	Теория и методика спортивной подготовки	4		8		
3.	Теория и методика подготовки юных спортсменов	2		4		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>8</b>		<b>16</b>	<b>40</b>	<b>8</b>
<b>ИТОГО часов</b>		<b>72</b>				
<b>5 семестр</b>						
1.	Теория и методика подготовки спортсменов высокой квалификации	4		8	5	27
2.	Теория и методика студенческого и профессионального спорта	4		12		
3.	Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	4		8		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>12</b>		<b>28</b>	<b>5</b>	<b>27</b>
<b>ИТОГО часов</b>		<b>72</b>				

#### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
<b>4 семестр</b>			
1.	Спорт как социальное и педагогическое явление	Спорт как социальное и педагогическое явление Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность. Спорт в структуре современного общества. Тенденция развития научных знаний в области спорта. Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, личностно-направленного воспитания, обучения и развития, эмоционально-зрелищно, коммуникативной, экономической и т.д.	1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i>
2.	Теория и методика спортивной подготовки	Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании. Типы, задачи, детализирующие содержание главной цели подготовки. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Комплексный учет и контроль в подготовке спортсмена.	1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i>
3.	Теория и методика подготовки юных спортсменов	Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту. Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Система реализации принципов спортивной	1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i>

		тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.	
<b>5 семестр</b>			
1.	Теория и методика подготовки спортсменов высокой квалификации	Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки. Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы, влияющие на точность, прогнозируемый спортивных высших результатов. Проблема подготовки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Опрос.</i></li> <li>2. <i>Наличие конспектов, записей.</i></li> <li>3. <i>Реферат.</i></li> <li>4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i></li> <li>5. <i>Собеседование.</i></li> </ol>
2.	Теория и методика студенческого и профессионального спорта	Определение понятия массового (общедоступного) спорта, профессионального спорта. Виды и разновидности «массового спорта» в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки профессиональных спортсменов и спортсменов «массовых» разрядов. Особенности системы подготовки в отдельных массовых видах спорта и профессиональных спортсменов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>. Опрос.</i></li> <li>2. <i>Наличие конспектов, записей.</i></li> <li>3. <i>Реферат.</i></li> <li>4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i></li> <li>5. <i>Собеседование.</i></li> </ol>
3.	Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	Проблемы утомления, переутомления, перенапряжения в спорте и технологии ускорения восстановительных процессов, повышения и сохранения на должном уровне физической работоспособности и функциональной тренированности спортсмена. Внешние средовые факторы, влияющие на процессы тренировочной и соревновательной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Опрос.</i></li> <li>2. <i>Наличие конспектов, записей.</i></li> <li>3. <i>Реферат.</i></li> <li>4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i></li> <li>5. <i>Собеседование.</i></li> </ol>

#### **4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося**

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.



Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **5.1. Типовые задания для текущего контроля**

#### **Примерные темы устных, письменных опросов**

1. Современные представления о генезисе спорта, основные понятия, функции и виды спорта.
2. Тенденции развития научных знаний в области спорта.
3. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена.
4. Система спортивных соревнований.
5. Концепция подготовки спортивного резерва: цели, задачи, принципы и пути достижения целей.
6. Современные представления о периодизации спортивной тренировки, структура подготовки спортсменов.
7. Особенности спортивной подготовки в различных стадиях: базовой подготовки, максимальной реализации возможностей и завершающей.
8. Управление тренировочным процессом, его структурные компоненты.
9. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.
10. Особенности тренировочного процесса в условиях горного, жаркого, холодного климата, смены географического пояса и погодных условий.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** - выставляется аспиранту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется аспиранту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** - выставляется аспиранту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** - выставляется аспиранту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Примерные темы рефератов (контрольных работ)**

1. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки
2. Основные понятия, относящиеся к спорту.
3. Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения
4. Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки
5. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле
6. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле
7. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов
8. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений
9. Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений. Формы контроля самостоятельной работы аспирантов: опрос, презентация, предоставление расчетов
10. Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва
11. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.
12. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов

#### **Критерии оценки:**

«5» **баллов** - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» **балла** - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» **балла** - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура реферата, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» **балла** - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

#### *Требования к написанию реферата:*

План составления реферата: Структура должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы работы. В ней аспирант показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в

соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению реферата.*

Работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Аспирантам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию реферата.*

Тема работы выбирается аспирантом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть конспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

Работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Работа защищается аспирантом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то аспирант получает оценку в баллах, соответствующих критериям оценки. При неудовлетворительной оценке работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседование.

## 5.2 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет, экзамен)

### Перечень тем вопросов для зачета.

1. Теоретические принципы и задачи теории спорта.
2. Диагностика основных сторон подготовки спортсмена в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
3. Роль тренировочных заданий, как основы построения процесса спортивной подготовки в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
4. Особенности тестирования функциональной, психофизической, специальной подготовки в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
5. Характеристика структуры соревновательной деятельности в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
6. Предельные физические нагрузки в различных видах спорта.
7. Микроструктура подготовки в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
8. Мезоструктура подготовки в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
9. Особенности планирования годичного цикла подготовки в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.
10. Основы теории управления в циклических (сложно-координационных, технических, единоборствах, игровых) видах спорта.

### Вопросы к экзамену

1. Основные понятия теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).

2. Краткая характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта (экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).

3. Классификация видов спорта, основные принципы классификации (по влиянию двигательных действий на организм, по определению результата, по содержанию соревновательной деятельности, классифицировать ИВС). Дать понятия профессионального и любительского спорта, профессиональных, полупрофессиональных и любительских видов спорта.

4. Соревнования как основа спорта (соревнования как социальный феномен, элементы спортивного соревнования, характеристика результата как основного продукта соревнований, мотивы спортивной деятельности).

5. Соревновательная деятельность в спорте (понятие о системе спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований, календарь, структура соревновательной деятельности на примере любой спортивной дисциплины).

6. Характеристика основных факторов, оказывающих влияние на результат соревновательной деятельности (подготовленность спортсмена, материально-техническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).

7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.).

8. Цель, задачи и средства системы подготовки спортсмена (компоненты системы подготовки спортсмена; цель и задачи спортивной тренировки; характеристика основных средств системы подготовки спортсмена).

9. Методы спортивной тренировки (наглядные методы, методы обучения, методы развития двигательных качеств).

10. Основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности (охарактеризовать принципы, привести примеры реализации принципов из ИВС, показать связь принципов с закономерностями развития тренированности).

11. Понятие о физической нагрузке (определение "физическая нагрузка", компоненты нагрузки; понятие о параметрах и критериях нагрузки, способы оценки их величины).

12. Способы дозирования физической нагрузки (по характеру упражнений, по интенсивности, по продолжительности упражнений и интервалов отдыха, по количеству повторений и т.п., привести пример из ИВС).

13. Характеристика состояний, возникающих в результате мышечной деятельности (вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление) внешние и "внутренние" проявления этих состояний в спортивной тренировке и во время соревнований.

14. Адаптация в спортивной тренировке (стадии срочной адаптации, переход срочной в долговременную и её стадии, перекрёстная адаптация, особенности адаптации в ИВС).

15. Структура подготовленности спортсмена, краткая характеристика сторон подготовленности, их значимость в достижении высокого результата соревновательной деятельности в зависимости от квалификации спортсмена.

16. Характеристика и организация технической подготовки (общие понятия об управлении движениями, требования, предъявляемые к спортивной технике, характеристика этапов освоения техники, средства и методы обучения технике.)

17. Характеристика и организация тактической подготовки (понятие тактики, разновидности тактических действий, связь тактики с другими сторонами подготовленности, основы овладения тактическими действиями).

18. Характеристика и организация физической подготовки (понятие об основных двигательных качествах, общая и специальная физическая подготовка, значимость ОФП и СФП с ростом квалификации), охарактеризовать ведущее двигательное качество в ИВС.

19. Характеристика и организация психической подготовки (формирование мотивации, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование специализированных ощущений).

20. Структура тренировочного процесса (малые, средние, большие циклы, их разновидности и задачи, решаемые в подготовке спортсмена).

21. Структура отдельного тренировочного занятия (разминка и её части, задачи, решаемые в соответствии с частными задачами тренировки; средства и методы, используемые в основной части, порядок решения частных задач тренировки; заминка).

22. Структура и организация тренировочного процесса в микроцикле (типы микроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками).

23. Структура и организация тренировочного процесса в мезоцикле (типы мезоциклов, их особенности, сочетание микроциклов в мезоцикле).

24. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки (продолжительность макроциклов, общая структура макроцикла, периодизация тренировки в отдельном макроцикле).

25. Структура многолетнего процесса занятий спортом (общая характеристика этапов многолетней подготовки; факторы, определяющие необходимость перехода с этапа на этап).

26. Динамика нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсмена (соотношение средств, изменение характеристик физических нагрузок от этапа к этапу, основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке).

27. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (этапы отбора и их задачи, ориентация на этапах подготовки спортсмена).

28. Основы управления системой подготовки спортсмена (понятие управления, характеристика компонентов управления).

29. Организация процесса управления системой подготовки спортсмена (средства, методы и организация оперативного, текущего и этапного управления).

30. Контроль в системе подготовки спортсмена (критерии и параметры контроля, требования к показателям, используемым в контроле, контроль тренировочной и соревновательной деятельности).

31. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена (контроль за компонентами физической, технической, тактической, психической подготовленности).

32. Прогнозирование в спорте (процессы и явления, подвергающиеся прогнозированию, методы прогнозирования, краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование, надёжность прогнозов).

33. Моделирование в спорте (понятие модели, процессы и явления, подвергающиеся моделированию, общие положения моделирования в спорте, модели соревновательной деятельности, подготовленности, физических нагрузок и т.п., соответствие модели индивидуальным особенностям спортсмена).

34. Планирование и учёт в спорте как компоненты управления системой подготовки спортсмена (общие основы планирования, коррекция тренировочных планов в системе подготовки спортсмена, ведение учёта в спорте).

35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств).

36. Теоретико-методические основы развития силы (характеристика силы как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление силы; средства и методы, применяемые для развития силы; сенситивные и критические периоды в развитии силы).

37. Теоретико-методические основы развития быстроты (характеристика быстроты как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление быстроты; средства и методы, применяемые для развития быстроты; сенситивные и критические периоды в развитии быстроты).

38. Теоретико-методические основы развития выносливости (характеристика выносливости как двигательного качества; виды выносливости; средства и методы, применяемые для развития выносливости; сенситивные и критические периоды в развитии выносливости).

39. Теоретико-методические основы развития ловкости (характеристика ловкости как двигательного качества; компоненты и формы проявления ловкости; факторы,

влияющие на проявление ловкости; средства и методы, применяемые для развития ловкости; сенситивные и критические периоды в развитии ловкости).

40. Теоретико-методические основы развития гибкости (характеристика гибкости как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление гибкости; взаимосвязь активной и пассивной гибкости; средства и методы, применяемые для развития гибкости; сенситивные и критические периоды в развитии гибкости).

41.Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена (Цель и задачи подготовки спортсменов в среднегорье, Понятия «эффективных высот», горного стажа. Факторы, влияющие на организм спортсмена в горных условиях. Характеристика процессов акклиматизации и реакклиматизации. Основы методики использования среднегорья).

42.Особенности спортивной тренировки женщин (анатомические и физиологические особенности женского организма, сравнительная переносимость физических нагрузок, ограничения в выполнении двигательных действий, вероятные реакции на нагрузку в различные фазы ОМЦ).

43.Материально-техническое и научное обеспечение системы подготовки спортсмена (использование тренажёров, диагностической и управляющей аппаратуры в системе подготовки, научное обеспечение подготовки, организация сборов и соревнований).

#### Критерии оценивания аспиранта на экзамене

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, при этом испытывает затруднения при практическом применении теории,

		<p>допускает существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.</p>
незачтено	«неудовлетворительно»	<p>Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.</p>

Итоговая оценка по дисциплине «Теория и методика спорта» формируется на основе суммы баллов по видам работ и качеству выполненных текущих заданий.



## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Основная литература:**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - М.: Спорт, 2020. - 342 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004.-808 с.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. -М.: 2019. - 656 с.
4. Платонов В.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – М.: Спорт, 2019. - 480с.
5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с. // [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51773](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51773).
2. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – М.: Советский спорт, 2012. – 548 с. // [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4081](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4081)
3. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта: Монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
4. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. - М.: Советский спорт, 2011. – 144 с. // [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4092](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4092).
5. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие. – Томск: ТГУ (Томский государственный университет), 2013. – 184 с.
6. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
7. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978-5-9718-0589-2; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>.
8. Шамардин, А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>

8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. База данных научного цитирования Web of Science <http://wokinfo.com/>
13. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса аспирантами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Аудиторный фонд, лаборатории, спортивные объекты, инвентарь, оборудование и т.д.*

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих аспирантов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;
- для **слабовидящих аспирантов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);
- для **аспирантов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение аспирантов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям аспирантов с ограниченными возможностями здоровья различных

нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

