

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по изучению учебной дисциплины «Теория спорта»

1. Общие положения

Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» рассчитано на 120 часов, из них аудиторные:

- для дневной формы получения образования – 80 часов;
- для заочной формы получения образования – 20 часов.

К аудиторным часам по учебной дисциплине «Теория спорта» относятся лекции, семинарские занятия, управляемая самостоятельная работа (УСР).

Таблица 1 – Объем аудиторных часов по учебной дисциплине «Теория спорта»

Форма занятия в соответствии с учебной программой	Количество часов	
	Дневная форма получения образования	Заочная форма получения образования
Лекции	60	12
Управляемая самостоятельная работа студентов (лекции)	4	–
Семинарские занятия	12	8
Управляемая самостоятельная работа студентов (семинарские занятия)	4	–
Всего	80	20

Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» завершается экзаменом.

Цель изучения учебной дисциплины:

- формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- изучить специфику спорта и его социальные функции;
- усвоить сведения об основных закономерностях соревновательной деятельности, спортивной подготовки и спортивного отбора;

- овладеть знаниями о принципах, средствах и методах спортивной подготовки, о содержании физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена;
- изучить основы современных технологий направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- освоить теоретико-методические подходы к эффективному построению спортивной подготовки;
- научиться связывать результаты исследований в смежных дисциплинах с решением научно-практических задач в спорте;
- приобрести умения принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, нормировании нагрузки с учетом специфики контингента, а также определять эффективность учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал учебной дисциплины «Теория спорта» сгруппирован в два содержательных модуля (**СМ-1, СМ-2**), каждый из которых содержит тематические модули (**М-1, М-2, ..., М-7**). Изучение каждого содержательного модуля завершается контролем результатов учебной деятельности (**М-К₁, М-К₂**).

Названия модулей и тем, а также количество отведенных для них часов представлены в таблицах: Таблице 2 – для дневной формы получения образования, Таблица 3 – для заочной формы получения образования.

Таблица 2 – Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Теория спорта» (дневная форма получения образования)

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество часов		Количество часов УРС (лекции)	Количество часов УРС (семинарские занятия)	Форма контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия			
1	2	3	4	5	6	7
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ						
Содержательный модуль 1 (СМ-1)						
Фундаментальные аспекты теории спорта						
М-1	Введение в теорию спорта					
	Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта	2				Дискуссия

1	2	3	4	5	6	7
М-2	Методологические аспекты теории спорта					
	Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта	2				Дискуссия
М-3	Социокультурные аспекты теории спорта					
	Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях	2				Дискуссия
М-4	Фундаментальные аспекты современной системы подготовки спортсмена					
	Тема 4. Теория спортивных соревнований	2				Дискуссия
	Тема 5. Теория спортивной подготовки	2	2			Дискуссия, опрос
	Тема 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки	4	2			Дискуссия, опрос
	Тема 7. Средства и методы спортивной подготовки	4	2	2		Дискуссия, опрос
М-К₁	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»					Устный опрос
Содержательный модуль 2 (СМ-2) Основы спортивной подготовки						
М-5	Виды спортивной подготовки					
	Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	4			2	Дискуссия
	Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	2				Дискуссия

1	2	3	4	5	6	7
	Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	4			2	Дискуссия
	Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2				Дискуссия
	Тема 14. Техническая подготовка спортсмена	4	1	2		Дискуссия, опрос, реферат
	Тема 15. Тактическая подготовка спортсмена	2	1			Дискуссия, опрос, контрольная работа
	Тема 16. Психологическая подготовка спортсмена	2				Дискуссия
М-6	Периодизация спортивной подготовки					
	Тема 17. Общая характеристика структуры спортивной подготовки	2	2			Дискуссия, опрос, реферат, контрольная работа
	Тема 18. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2				Дискуссия
	Тема 19. Построение микроциклов в спортивной подготовке	2				Дискуссия
	Тема 20. Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2				Дискуссия
	Тема 21. Построение макроциклов в спортивной подготовке	4				Дискуссия
	Тема 22. Многолетняя подготовка спортсмена	2				Дискуссия

1	2	3	4	5	6	7
М-7	Отбор и контроль в спорте					
	Тема 23. Отбор и ориентация в спорте	2	1			Дискуссия, опрос
	Тема 24. Контроль в спортивной подготовке	2	1			Дискуссия
М-К₂	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Теоретико-методические основы спортивной подготовки»					Устный опрос
	Форма текущей аттестации* – экзамен					
	Итого	60	12	4	4	

Таблица 3 – Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Теория спорта» (заочная форма получения образования)

№ модуля	Наименование модуля, темы	Количество часов		Количество часов самостоятельной работы	Форма контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия		
1	2	3	4	5	
СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ					
Содержательный модуль 1 (СМ-1) Фундаментальные аспекты теории спорта					
М-1	Введение в теорию спорта				
	Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина, основные понятия теории спорта	1		1	Дискуссия
М-2	Методологические аспекты теории спорта				
	Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта	1		1	Дискуссия

1	2	3	4	5	
М-3	Социокультурные аспекты теории спорта				
	Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях			2	Опрос
М-4	Фундаментальные аспекты современной системы подготовки спортсмена				
	Тема 4. Теория спортивных соревнований	1		1	Дискуссия
	Тема 5. Теория спортивной подготовки	1		3	Дискуссия
	Тема 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки	1		5	Дискуссия
	Тема 7. Средства и методы спортивной подготовки	1		7	Дискуссия
М-К₁	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»				Устный опрос
Содержательный модуль 2 (СМ-2) Основы спортивной подготовки					
М-5	Виды спортивной подготовки				
	Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена			2	Опрос
	Тема 9. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена		1	5	Опрос
	Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена		1	1	Опрос
	Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена		1	5	Опрос

1	2	3	4	5	
	Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена		1	1	Опрос
	Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена		1	1	Опрос
	Тема 14. Техническая подготовка спортсмена	1		6	Дискуссия
	Тема 15. Тактическая подготовка спортсмена	1		2	Дискуссия
	Тема 16. Психологическая подготовка спортсмена		1	1	Опрос
М-6	Периодизация спортивной подготовки				
	Тема 17. Общая характеристика структуры спортивной подготовки			4	Опрос
	Тема 18. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке		0,5	1,5	Опрос
	Тема 19. Построение микроциклов в спортивной подготовке		0,5	1,5	Опрос
	Тема 20. Построение мезоциклов в спортивной подготовке		0,5	1,5	Опрос
	Тема 21. Построение макроциклов в спортивной подготовке		0,5	3,5	Опрос
	Тема 22. Многолетняя подготовка спортсмена			2	Опрос
М-7	Отбор и контроль в спорте				
	Тема 23. Отбор и ориентация в спорте	2		1	Дискуссия
	Тема 24. Контроль в спортивной подготовке	2		1	Дискуссия

1	2	3	4	5	
М-К₂	Контроль результатов учебной деятельности по СМ-2 «Теоретико-методические основы спортивной подготовки»				Устный опрос
	Форма текущей аттестации* – экзамен				
	Итого	12	8	60	

* Текущая аттестация студентов дневной и заочной форм получения образования проводится в соответствии с Рабочим планом-графиком образовательного процесса на соответствующий учебный год.

2. Методические рекомендации по изучению учебной дисциплины «Теория спорта» для студентов 4 курса дневной формы получения образования

Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» студентами 4 курса дневной формы получения образования осуществляется в **7 семестре**. В процессе изучения учебной дисциплины предусмотрено: управляемая самостоятельная работа (2 реферата и 2 контрольные работы); два промежуточных контроля (М-К₁, М-К₂); форма текущей аттестации – экзамен (см. Таблицу 2).

Методические рекомендации по изучению Содержательного модуля 1 (СМ-1) «Фундаментальные аспекты теории спорта»

Для изучения тем **Содержательного модуля 1 (СМ-1) «Фундаментальные аспекты теории спорта»** рекомендуется использовать:

- собственные конспекты лекций;
- тезисы лекций данного Учебно-методического комплекса (электронная версия) с указанием ссылок (в квадратных скобках) на используемые источники (т. е. их номеров в списке рекомендуемой для изучения литературы) – См. **«04. Теоретический раздел \ Тема 1 – Тема 7»**;
- планы семинарских занятий с контрольными вопросами, заданиями для самостоятельной работы и рекомендуемой для изучения литературой – См. **«05. Практический раздел \ Семинарское занятие 1 – Семинарское занятие 3»**;
- список рекомендуемой литературы – См. **«07. Вспомогательный раздел \ Список рекомендуемой литературы_Теория спорта»**.

Для выполнения заданий **Управляемой самостоятельной работы студентов (УСР)** рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия):

- УСР № 1. Тема: «Средства и методы спортивной подготовки»
См. – **«05. Практический раздел \ 09. УСР № 1. Тема_Средства и методы спортивной подготовки.**

Для подготовки к **Контролю результатов учебной деятельности по СМ-1 «Фундаментальные аспекты теории спорта»** рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия) – См. **«05. Практический раздел \ 07. Перечень вопросов для контроля результатов учебной деятельности по СМ-1».**

Методические рекомендации по изучению Содержательного модуля 2 (СМ-2) «Основы спортивной подготовки»

Для изучения тем **Содержательного модуля 2 (СМ-2) «Основы спортивной подготовки»** рекомендуется использовать:

- собственные конспекты лекций;
- тезисы лекций данного Учебно-методического комплекса (электронная версия) – См. **«04. Теоретический раздел \ Тема 8 – Тема 24»;**
- планы семинарских занятий с контрольными вопросами – См. **«05. Практический раздел \ Семинарское занятие 4 – Семинарское занятие 6»;**
- список рекомендуемой литературы – См. **«07. Вспомогательный раздел \ Список рекомендуемой литературы_Теория спорта».**

Для выполнения заданий **Управляемой самостоятельной работы студентов (УСР)** рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия). См.:

- УСР № 2. Тема: «Техническая подготовка спортсмена»
См. – **«05. Практический раздел \ 10. УСР № 2. Тема_Техническая подготовка спортсмена;**
- УСР № 3. Тема: «Направленное развитие силовых способностей спортсмена» См. – **«05. Практический раздел \ 11. УСР № 3. Тема_Направленное развитие силовых способностей спортсмена;**
- УСР № 4. Тема: «Направленное развитие выносливости спортсмена»
См. – **«05. Практический раздел \ 12. УСР № 4. Тема_Направленное развитие выносливости спортсмена.**

Для подготовки к **Контролю результатов учебной деятельности по СМ-2 «Основы спортивной подготовки»** рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия) – См. **«05. Практический раздел \ 08. Перечень вопросов для контроля результатов учебной деятельности по СМ-2»**.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта»

При подготовке к экзамену по учебной дисциплине «Теория спорта» рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия). См.:

- Экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория спорта» – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 01. Экзаменационные требования по учебной дисциплине “Теория спорта”»**;
- собственные конспекты лекций;
- тезисы лекций данного Учебно-методического комплекса (электронная версия) – См. **«04. Теоретический раздел \ Тема 1 – Тема 24»**;
- планы семинарских занятий с контрольными вопросами – См. **«05. Практический раздел \ Семинарское занятие 1 – Семинарское занятие 6»**;
- список рекомендуемой литературы – См. **«07. Вспомогательный раздел \ Список рекомендуемой литературы_Теория спорта»**.

Для самостоятельной оценки уровня подготовленности по учебной дисциплине «Теория спорта» рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия). См.:

- контрольные вопросы для самопроверки – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 04. Контрольные вопросы для самопроверки»**;
- Тесты для самопроверки и самоконтроля № 1 (25 тестов) по Темам с 1 по 12 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.1. Тесты для самопроверки и самоконтроля № 1 (25 тестов)»**;
- Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 1 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.2. Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 1»**;
- Тесты для самопроверки и самоконтроля № 2 (25 тестов) по Темам с 13 по 24 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.3. Тесты для самопроверки и самоконтроля № 2 (25 тестов)»**;
- Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 2 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.4. Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 2»**.

3. Методические рекомендации по изучению учебной дисциплины «Теория спорта» для студентов 5 курса заочной формы получения образования

Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» студентами 5 курса заочной формы получения образования осуществляется в **9 и 10 семестрах** (в течение **двух сессий**). **Текущая аттестация** студентов заочной формы получения образования проводится в соответствии с Рабочим планом-графиком образовательного процесса на соответствующий учебный год.

Оно включает:

- 20 часов аудиторных занятий
(лекции – 12 часов, семинарские занятия – 8 часов);
- 100 часов самостоятельной работы студента.

Детальное распределение часов по модулям и темам (для заочной формы получения образования) представлено в Таблице 3.

Для студентов заочной формы получения образования предусмотрены **индивидуальные консультации** в соответствии с расписанием **Дня заочника**:

- пятница 12.00 – 15.00;
- суббота 10.00 – 13.00

или в другое время по предварительной договоренности с преподавателем кафедры ТиМФВиС.

Самостоятельная работа студентов заочной формы получения образования осуществляется:

- по темам, для которых не предусмотрены аудиторные занятия;
- по темам, которые рассмотрены на аудиторных занятиях, с целью дополнительной проработки учебного материала.

Для самостоятельного изучения и проработки учебного материала учебной дисциплины «Теория спорта» и подготовки к экзамену студенту заочной формы получения образования рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия). См.:

- Экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория спорта» – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 01. Экзаменационные требования по учебной дисциплине “Теория спорта”»**;
- собственные конспекты лекций;
- тезисы лекций данного Учебно-методического комплекса (электронная версия) – См. **«04. Теоретический раздел \ Тема 1 – Тема 24»**;

- планы семинарских занятий с контрольными вопросами – См. **«05. Практический раздел \ Семинарское занятие 1 – Семинарское занятие б»;**
- список рекомендуемой литературы – См. **«07. Вспомогательный раздел \ Список рекомендуемой литературы_Теория спорта».**

Контроль самостоятельной работы студентов 5 курса заочной формы получения образования по учебной дисциплине «Теория спорта» осуществляется в форме **аудиторной контрольной работы**. Для подготовки к написанию аудиторной контрольной работы рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия). См.:

- методические рекомендации по подготовке к аудиторной контрольной работе по учебной дисциплине «Теория спорта» для студентов 5 курса заочной формы получения образования –
См. **«06. Раздел контроля знаний \ 02. Методические рекомендации к аудиторной контрольной работе 5 курс»;**

Для самостоятельной оценки уровня подготовленности по учебной дисциплине «Теория спорта» рекомендуется использовать материалы соответствующего раздела данного Учебно-методического комплекса (электронная версия). См.:

- контрольные вопросы для самопроверки – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 04. Контрольные вопросы для самопроверки»;**
- перечень вопросов для контроля результатов учебной деятельности по Содержательному модулю 1 (СМ-1) «Фундаментальные аспекты теории спорта» – См. **«05. Практический раздел \ 07. Перечень вопросов для контроля результатов учебной деятельности по СМ-1»;**
- перечень вопросов для контроля результатов учебной деятельности по Содержательному модулю 2 (СМ-2) «Основы спортивной подготовки» – См. **«05. Практический раздел \ 08. Перечень вопросов для контроля результатов учебной деятельности по СМ-2»;**
- Тесты для самопроверки и самоконтроля № 1 (25 тестов) по Темам с 1 по 12 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.1. Тесты для самопроверки и самоконтроля № 1 (25 тестов)»;**
- Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 1 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.2. Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 1»;**
- Тесты для самопроверки и самоконтроля № 2 (25 тестов) по Темам с 13 по 24 – См. **«06. Раздел контроля знаний \ 05.3. Тесты для самопроверки и самоконтроля № 2 (25 тестов)»;**
- Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 2 –

См. «06. Раздел контроля знаний \ 05.4. Ключи к тестам для самопроверки и самоконтроля № 2».