МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**

**им. Н.И. Лобачевского»**

|  |
| --- |
| Факультет физической культуры и спорта |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: |

 Декан факультета физической культуры и спорта

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Орлова

«10» апреля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

|  |
| --- |
| **Теория спорта** |

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| бакалавриат |

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| 49.03.01. Физическая культура |

 *(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

|  |
| --- |
| Спортивная подготовка в базовых видах спорта |

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

|  |
| --- |
| очная/заочная |

 *(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2020 год

**Лист актуализации**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК |  |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК |  |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК |  |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК |  |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ |

1. **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.14*.* Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

1. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** (код, содержание компетенции) | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции**  | **Наименование оценочного средства** |
| **Индикатор достижения компетенции**(код, содержание индикатора) | **Результаты обучения** **по дисциплине** |
| *ПК-12**Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по еѐ совершенствованию* | ПК-12.1. Знает:- цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спортаПК-12.2. Умеет: - проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спортаПК-12.3. Имеет навыки:- разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта - планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | *Знать:* - основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки.*Уметь:**-* управлять и контролировать систему спортивной подготовки спортсменов.*Владеть:* *-* навыкамианализа организации тренировочного и образовательного процессов;- навыками обоснования предложений по повышению эффективности тренировочного процесса. | СобеседованиеРефератРазноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины |

**3. Структура и содержание дисциплины**

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **очная форма****обучения** | **заочная** **форма****обучения** |
| **Общая трудоемкость** | **4 ЗЕТ** | **4 ЗЕТ** |
| **Часов по учебному плану** | **144** | **144** |
| **в том числе** |  |  |
| **аудиторные занятия (контактная** **работа):****- занятия лекционного типа****- занятия семинарского типа****- в т.ч. текущий контроль**  | **50****32****16****2** |  **16****4****10****2** |
| **самостоятельная работа** | **58** | **119** |
| **Промежуточная аттестация –** **экзамен** | **36** | **9** |

**3.2.** Содержание дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины**  | **Всего****(часы)** | в том числе |
| **Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы** из них | **Самостоятельная работа обучающегося, часы** |
|  **Занятия лекционного**  **типа** |  **Занятия семинарского**  **типа** |  **Занятия лабораторного**  **типа** | **Всего**  |
| Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная |
| Тема 1. Методологические основы теории спорта. Введение в теорию спорта. | 12 |  | 14 | 4 |  | - | 2 |  | - |  |  |  | 6 |  | - | 6 |  | 14 |
| Тема 2. Закономерности и принципы спортивной подготовки. | 12 |  | 15 | 4 |  | - | 2 |  | 1 |  |  |  | 6 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| Тема 3. Закономерности и принципы спортивной подготовки | 12 |  | 17 | 4 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 6 |  | 3 | 6 |  | 14 |
| Тема 4. Средства и методы спортивной подготовки | 12 |  | 15 | 4 |  | - | 2 |  | 1 |  |  |  | 6 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| Тема 5. Структура тренировочных циклов | 13 |  | 19 | 4 |  | 1 | 2 |  | 2 |  |  |  | 6 |  | 3 | 7 |  | 16 |
| Тема 6. Структура многолетней подготовки | 14 |  | 18 | 4 |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  |  | 6 |  | 2 | 8 |  | 16 |
| Тема 7. Основы планирования в системе спортивной подготовки | 14 |  | 20 | 4 |  | 1 | 2 |  | 2 |  |  |  | 6 |  | 3 | 8 |  | 17 |
| Тема 8. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки | 17 |  | 16 | 4 |  | - | 2 |  | 2 |  |  |  | 6 |  | 2 | 11 |  | 14 |
| КСР | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Итого | 144 |  | 144 | 32 |  | 4 | 16 |  | 10 |  |  |  | 50 |  | 16 | 58 |  | 119 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

1. **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

* самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
* подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю**),

включающий:

* 1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)** | **Шкала оценивания сформированности компетенций** |
| **плохо** | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **очень хорошо** | **отлично** | **превосходно** |
| Не зачтено | зачтено |
| Знания | Отсутствие знаний теоретического материала.Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.  |
| Умения | Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения,решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.  | Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полномобъеме без недочетов |
| Навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач  |

**Шкала оценки при промежуточной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Оценка** | **Уровень подготовки** |
| зачтено | Превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| Отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| Очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| Хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| Удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| Плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

**6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**

**6.2.1 Контрольные вопросы**

|  |  |
| --- | --- |
| *вопросы* | *Код формируемой компетенции* |
| * 1. Теория спорта как научная дисциплина
 | *ПК-12* |
| * 1. Спорт как часть общечеловеческой культуры. Функции спорта.
 | *ПК-12* |
| * 1. Профессиональный и любительский спорт.
 | *ПК-12* |
| * 1. Массовый спорт и спорт высших достижений.
 | *ПК-12* |
| * 1. Закономерности и принципы спортивной подготовки.
 | *ПК-12* |
| * 1. Упражнение как основное средство спортивной тренировки.
 | *ПК-12* |
| * 1. Методы спортивной тренировки.
 | *ПК-12* |
| * 1. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
 | *ПК-12* |
| * 1. Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки.
 | *ПК-12* |
| * 1. Структура тренировочного процесса.
 | *ПК-12* |
| * 1. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.
 | *ПК-12* |
| * 1. Построение микроциклов в спортивной тренировке.
 | *ПК-12* |
| * 1. Построение мезоциклов в спортивной тренировке.
 | *ПК-12* |
| * 1. Построение макроциклов в спортивной тренировке.
 | *ПК-12* |
| * 1. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки.
 | *ПК-12* |
| * 1. Основные способы планирования содержания и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки.
 | *ПК-12* |
| * 1. Перспективное планирование процесса подготовки спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Крупноцикловое планирование процесса подготовки спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Комплексный контроль спортивной подготовки спортсмена
 | *ПК-12* |
| * 1. Основные закономерности подготовки спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Физическая подготовка спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Техническая подготовка спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Тактическая подготовка спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Психологическая подготовка спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Интеллектуальная подготовка спортсмена.
 | *ПК-12* |
| * 1. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».
 | *ПК-12* |
| * 1. Соотношение понятий «спортивная тренировка» и «спортивная подготовка»
 | *ПК-12* |
| * 1. Техника физического упражнения
 | *ПК-12* |
| * 1. Типичные ошибки при освоении техники двигательного действия.
 | *ПК-12* |
| * 1. Мобилизирующие средства предстартовой психологической подготовки спортсмена
 | *ПК-12* |

**6.2.4. Темы рефератов**

|  |  |
| --- | --- |
| *Примерная тематика учебно-исследовательских работ*  | *Код компетенции*  |
| 1.Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. | *ПК-12* |
| 2. Спортивное достижение и определяющие его факторы. | *ПК-12* |
| 3.Нагрузка и отдых в спортивной тренировке. | *ПК-12* |
| 4.Массовый спорт. | *ПК-12* |
| 5.Спорт высших достижений. | *ПК-12* |
| 6.Профессиональный спорт. | *ПК-12* |
| 7.Методы спортивной тренировки. | *ПК-12* |
| 8.Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта. | *ПК-12* |
| 9.Система и календарь спортивных соревнований. | *ПК-12* |
| 10.Основы периодизации тренировочного процесса. | *ПК-12* |
| 11.Воспитание волевых качеств спортсмена. | *ПК-12* |
| 12.Тренажеры и тренажерные устройства в тренировочном процессе. | *ПК-12* |
| 13.Спортивная форма и фазы ее развития. | *ПК-12* |
| 14.Комплексный контроль в процессе подготовки спортсмена. | *ПК-12* |
| 15.Личностные качества тренера и стили его деятельности. | *ПК-12* |
| 16.Основные способы планирования содержания и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки. | *ПК-12* |
| 17.Факторы внетренировочных воздействий на спортсмена. | *ПК-12* |
| 18.Теория спортивного конфликта. | *ПК-12* |
| 19.Комплексный контроль спортивной подготовки спортсмена | *ПК-12* |
| 20.Основные закономерности подготовки спортсмена. | *ПК-12* |

**6.2.5. Вопросы к экзамену**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос  | Код компетенции  |
| 1.Теория спорта как научная дисциплина | *ПК-12* |
| 2.Спорт как часть общечеловеческой культуры. Функции спорта. | *ПК-12* |
| 3.Профессиональный и любительский спорт. | *ПК-12* |
| 4.Массовый спорт и спорт высших достижений. | *ПК-12* |
| 5.Закономерности и принципы спортивной подготовки. | *ПК-12* |
| 6.Упражнение как основное средство спортивной тренировки. | *ПК-12* |
| 7.Методы спортивной тренировки. | *ПК-12* |
| 8.Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. | *ПК-12* |
| 9.Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. | *ПК-12* |
| 10.Структура тренировочного процесса. | *ПК-12* |
| 11.Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. | *ПК-12* |
| 12.Построение микроциклов в спортивной тренировке. | *ПК-12* |
| 13.Построение мезоциклов в спортивной тренировке. | *ПК-12* |
| 14.Построение макроциклов в спортивной тренировке. | *ПК-12* |
| 15.Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. | *ПК-12* |
| 16.Основные способы планирования содержания и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки. | *ПК-12* |
| 17.Перспективное планирование процесса подготовки спортсмена. | *ПК-12* |
| 18.Крупноцикловое планирование процесса подготовки спортсмена. | *ПК-12* |
| 19.Комплексный контроль спортивной подготовки спортсмена | *ПК-12* |
| 20.Основные закономерности подготовки спортсмена. | *ПК-12* |
| 21.Физическая подготовка спортсмена. | *ПК-12* |
| 22.Техническая подготовка спортсмена. | *ПК-12* |
| 23.Тактическая подготовка спортсмена. | *ПК-12* |
| 24.Психологическая подготовка спортсмена. | *ПК-12* |
| 25.Интеллектуальная подготовка спортсмена. | *ПК-12* |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2003. - 480 с. – 30 экз.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2001. - 144 c. – 35 экз.
3. Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
4. Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html

2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. <http://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России

2. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека

3. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт министерства спорта Российской Федерации

**8.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.п.н., доц. Бахарев Ю.А.