

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



Проректор по научно-методической  
и учебной работе *Е. И. Скафа*  
2019 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
«ТЕОРИЯ СПОРТА»**

**Направление подготовки:**  
**Магистерская программа:**  
**Программа подготовки:**  
**Квалификация:**  
**Форма обучения:**

**49.04.03 Спорт**  
**Система подготовки спортсмена**  
**Академическая магистратура**  
**Магистр**  
*очная, заочная*

## УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Института физической культуры и спорта



С.И. Белых

сентября 2019 г.

Программа составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утверждённого приказом министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015г. № 814, зарегистрированного в министерстве юстиции ДНР от 14 декабря № 830, «Порядка об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР 10. 11. 2017г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утверждённого Учёным Советом Университета от 23.08.19, протокол №7, основной образовательной программы, утверждённой Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05

Разработчик:

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Мастер спорта СССР международного класса

В.В. Сидорова

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры

Протокол № 2 от "2" 09 2019 г.

Зав. кафедрой

М.Р. Батищева

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта ДонНУ

Протокол № 1 от « 6 » сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической комиссии института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

## 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Учебная дисциплина «Теория спорта» является дисциплиной базовой части учебного плана по направлению подготовки 49.04.03 Спорт.

Дисциплина реализуется в институте физической культуры и спорта кафедрой теории и методики физической культуры.

Изучение дисциплины базируется на системе знаний, умений и универсальных компетентностей, полученных бакалаврами при изучении дисциплин Основы спортивной тренировки, Теория спортивной тренировки, Теория и методика физической культуры, Педагогика, Психология, Физиология физической культуры и спорта. Поэтому организация курса выстраивается на фундаменте знаний и умений, полученных студентами в процессе изучения спортивно-педагогических, медико-биологических и психологических дисциплин. Изучение настоящей учебной дисциплины создает основу в формировании компетенций, необходимых для прохождения студентами преддипломной практики и написания магистерской диссертации.

## 2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения	заочная форма обучения
Направление подготовки	49.04.03 Спорт	
Магистерская программа	Спорт	
Программа подготовки	академическая магистратура	
Квалификация	магистр	
Количество содержательных модулей	6	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовая часть	
Формы контроля	1 зачёт, 1 диф. зачёт, 1 экзамен	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	10	10
Количество часов	360	360
Год подготовки	1, 2	1, 2
Семестр	1, 2, 3	1, 2, 3, 4
Количество часов	360:108/126/126	360:72/72/54/54/108
- лекционных	86:36/36/14	16:4/2/4/2/4
- практических, семинарских	86:36/36/14	16:2/2/4/4/4
- лабораторных		
- самостоятельной работы	188	328
в т.ч. индивидуальное задание	16	16
Недельное количество часов,	6,7	
в т.ч. аудиторных	4	

### **3. Описание дисциплины**

#### **Цели и задачи**

**Целью** освоения учебной дисциплины «Теория спорта» является формирование знаний и умений у студентов для будущей тренерской работы в системе спорта, которая направлена на гармоническое развитие личности занимающихся, достижение спортивного мастерства, развитие физических качеств, укрепление здоровья.

#### **Задачи** освоения дисциплины:

- освоение теоретико-методических подходов к эффективному построению спортивной подготовки;
- формирование у студентов теоретических знаний по методологическим основам теории подготовки спортсменов, макроструктуре процесса подготовки, управлению в процессе подготовки спортсменов, системе обеспечения подготовки спортсменов;
- приобретение умений принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, направленности и нормировании нагрузки с учетом специфики контингента;
- формирование практических навыков в проведении аналитической работы по теории спорта с целью нахождения оптимальных вариантов прогнозирования, программирования, планирования, контроля и коррекции всех видов подготовки квалифицированных спортсменов в макро-, мезо-, микроциклах подготовки.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Теория спорта» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», утвержденного МОН ДНР (Приказ №814 от «19» ноября 2015 г., рег. Минюст ДНР №830 от «14» декабря 2015 г.):

#### ***Общекультурных (ОК):***

- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-1);
- способность самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях научных знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-5).

#### ***Общепрофессиональных (ОПК):***

- способностью к коммуникации в устной и письменной форме на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-1);

#### ***Профессиональных (ПК):***

##### ***Научно-исследовательская и научно-методическая деятельность:***

- способностью самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения (ПК-1);
- способностью анализировать и обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт в избранном виде профессиональной деятельности (ПК-2);

##### ***Научно-педагогическая деятельность:***

- способностью к научному поиску эффективных средств, методов, технологий и их использованию в педагогической деятельности (ПК-8);
- способностью анализировать, обобщать и транслировать передовой педагогический опыт в области воспитания, образования и спортивной тренировки (ПК-9);
- способностью применять свои знания и педагогический опыт при решении проблем в постоянно изменяющейся среде (ПК-10);
- способностью к непрерывному самообразованию (ПК-15).

*Организационно-управленческая деятельность:*

- способностью определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационной деятельности (ПК-20);

*Тренерская деятельность:*

- способностью организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами высокой квалификации (ПК-21);

- способностью обобщать передовой опыт деятельности в области спорта высших достижений и трансформировать его в учебно-тренировочный процесс (ПК-22);

- способностью использовать современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и оценивать эффективность их применения (ПК-23);

- способностью применять индивидуальный подход в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (ПК-25);

- способностью осуществлять спортивный отбор на этапе спортивного совершенствования (ПК-27);

- способностью осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности (ПК-28);

- способностью разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий (ПК-29);

- способностью и готовностью разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию (ПК-30);

В результате изучения дисциплины магистр должен:

***Знать:***

– основные понятия, характеризующие предметную область теории спорта;  
– социальные функции и тенденции развития спорта;  
- систему спортивной подготовки;  
- направления совершенствования системы подготовки спортсменов;  
- особенности соревновательной деятельности в спорте;  
- адекватные средства, методы и формы педагогических воздействий;  
- методические особенности направленного развития двигательных способностей спортсменов;

- макро-, мезо- и микроструктуру процесса подготовки спортсменов различной квалификации;

- этапы отбора и ориентации в системе многолетней подготовки;

- средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов в системе многолетней подготовки;

- специфику осуществления контроля в спортивной тренировке;

- систему факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

***уметь:***

- принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки;

- применять основные критерии отбора и ориентации в системе многолетней подготовки;

- рационально планировать средства и приемы восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов;

- определять эффективность спортивной подготовки;

- эффективно управлять процессом подготовки спортсменов на разных этапах многолетней подготовки;

- составлять программы физической подготовки с учётом необходимости коррекции отстающих физических качеств, применять средства и методы общей и специальной физической подготовки на основе потребностей избранного вида спорта;

- планировать содержание годичной подготовки спортсменов в зависимости от календаря соревнований;

- воплощать на практике основные направления индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе.

**находить:**

- оптимальные варианты построения тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки;

- рациональные подходы к устранению ошибок в технике вида спорта.

**владеть:**

- понятийным аппаратом теории спорта;

- приёмами регуляции эмоциональных состояний во время соревновательной деятельности;

- теоретическими знаниями практической деятельности в области спортивной тренировки;

- методикой нормирования физической нагрузки;

- методиками направленного развития двигательных способностей в спорте;

- методами контроля и отбора в спортивной подготовке.

#### **4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса**

Курс дисциплины "Теория спорта" предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

<b>Порядковый номер темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
<b>Содержательный модуль 1</b> <b>Формирование теории спорта.</b> <b>Спорт как социальное и педагогическое явление</b>	
<i>Тема 1.</i> Теория спорта как наука и учебная дисциплина	Теория спорта как наука и учебный предмет. Формирование теории спорта. Основные понятия теории спорта. Проблематика теории спортивной тренировки.
<i>Тема 2.</i> Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов	Предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте. Элементы системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции. Повышение популярности спорта в XIX веке. Первые учебные заведения и научно-практические труды по основам физического воспитания, спорту, смежным наукам.
<i>Тема 3.</i> Методологические аспекты построения теории знаний	Методологические аспекты построения теории. Процесс интеграции биологических знаний в общую теорию подготовки спортсменов. Современная система знаний.
<i>Тема 4.</i> Характеристика спорта и направления	Общая характеристика спорта. Профилирующие направления в социальной практике спорта.

спортивного движения	
<i>Тема 5.</i> Функциональные связи спорта в системе социальных явлений	Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений. Характеристика специфических и неспецифических функций. Факторы функционирования видов спорта.
<i>Тема 6.</i> Виды спорта. Классификация.	Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Виды спорта и спортивные дисциплины. Виды спорта в программах Олимпийских игр.
<i>Тема 7.</i> Спортивные результаты и квалификация спортсменов	Спортивные результаты как атрибут спорта. Достижения в спорте и их динамика. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивная квалификация. Звания и разряды. Положение о единой спортивной квалификации ДНР. Атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов.
<i>Тема 8.</i> Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта	Группы факторов, влияющих на развитие физической культуры и спорта. Организационно-педагогические факторы, формирующие общие условия развития отрасли: экономический, социальный, правовой. Факторы, обеспечивающие развитие физической культуры и спорта: государственное управление; кадровый потенциал; материально-техническое обеспечение.
<i>Тема 9.</i> Система спортивных соревнований	Виды спортивных соревнований. Принципы соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Методические подходы в соревновательной практике.
<b>Содержательный модуль 2</b> <b>Общие положения спортивной подготовки</b>	
<i>Тема 10.</i> Интегративная характеристика средств, методов и принципов подготовки	Классификации упражнений по разным признакам. Методы обучения и развития физических качеств в подготовке спортсменов различной квалификации. Базовые закономерности спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.
<i>Тема 11</i> Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации	Спортивная техника и техническая подготовленность спортсменов. Роль и значение техники в различных видах спорта. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Методика совершенствования техники высококвалифицированных спортсменов. Современные тенденции в обучении двигательным действиям. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Уровни построения движений по Н.А. Бернштейну.

<i>Тема 12</i> Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	Физическая подготовка как специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс. Взаимосвязь между физическими качествами спортсменов. Значение и соотношение видов физической подготовки в процессе годичной и многолетней подготовки. Трёхступенчатость процесса физической подготовки. Индивидуализация физической подготовки. Возрастная динамика развития физических качеств.
<i>Тема 13</i> Тактическая подготовка спортсменов	Структура тактической подготовленности спортсменов. Взаимосвязь тактического мастерства спортсмена с уровнем его технической, физической и психологической подготовленности. Методика тактической подготовленности. Современные направления тактической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие тактику в соревновании. Классификация видов спорта с позиции тактической подготовки.
<i>Тема 14</i> Психологическая подготовка спортсменов	Качества психики и комплексные психические качества, связанные с уровнем спортивных достижений. Направления психологической подготовки квалифицированных спортсменов. Формирование мотивации занятий спортом. Воспитание моральных и волевых качеств. Структура и совершенствование психических возможностей. Управление предстартовыми состояниями.
<i>Тема 15</i> Функциональная подготовка спортсменов	Характеристика понятия “Функциональная подготовка”. Взаимосвязь функциональной подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Структура функциональной подготовленности спортсменов. Общие механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов. Контроль и оценка функциональной подготовленности.
<i>Тема 16</i> Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	Значение, задачи и содержание теоретической подготовки спортсменов. Основные направления теоретической подготовки. Методические указания к обучению теоретическим знаниям. Основные формы проведения теоретических занятий. Интегральная подготовка спортсменов: цель, значение. Средства и приёмы повышения эффективности интегральной подготовки. Контроль интегральной подготовленности.
<i>Тема 17</i> Нагрузка в спортивной тренировке и её воздействие на организм спортсменов	Нагрузка как основной фактор, определяющий степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена. Большая, значительная, средняя и малая нагрузки. Критерии величины нагрузки. Зоны интенсивности нагрузки. Избирательная направленность нагрузок.
<i>Тема 18</i> Травматизм в спорте	Причины производственного травматизма. Профилактика производственного травматизма. Причины спортивного травматизма. Самые распространённые спортивные травмы. Риск сердечных осложнений в спорте. Профилактика спортивного травматизма. Страховка и помощь в спортивной тренировке. Обеспечение безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий



<p align="center"><b>Содержательный модуль 3</b> <b>Структура тренировочного процесса</b></p>	
<p><i>Тема 19</i> Многолетний процесс спортивного совершенствования</p>	<p>Структура многолетней подготовки спортсмена. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсменов. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования</p>
<p><i>Тема 20</i> Построение подготовки высококвалифицированных спортсменов в течение года</p>	<p>Факторы, обуславливающие структуру подготовки квалифицированных спортсменов в течение года. Календарь соревнований. Фазы развития спортивной формы. Связь фаз развития спортивной формы с периодами подготовки спортсмена. Варианты количества циклов в течение года.</p>
<p><i>Тема 21</i> Микро- и мезоструктура подготовки высококвалифицированных спортсменов</p>	<p>Типы микроциклов. Особенности построения микроциклов при одноразовых и двухразовых тренировках. Содержание мезоциклов в разных периодах макроцикла в зависимости от этапа многолетней подготовки. Принципиальная последовательность мезоциклов в связи с направленностью работы. Сочетание микроциклов в мезоцикле.</p>
<p><i>Тема 22</i> Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности</p>	<p>Педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Типы и организация занятий. Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий в тренировке спортсменов высокой квалификации. Сочетание различных занятий в микроциклах.</p>
<p><i>Тема 23</i> Отбор и ориентация в многолетней подготовке</p>	<p>Различия в понятиях “Отбор” и “Ориентация”. Особенности отбора и ориентации спортсменов на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и этапе высших достижений.</p>
<p align="center"><b>Содержательный модуль 4</b> <b>Управление процессом спортивной подготовки</b></p>	
<p><i>Тема 24</i> Управление в системе подготовки спортсменов</p>	<p>Общие основы контроля и управления. Цель, объект и виды управления. Характеристика этапного, текущего, оперативного управления. Управление подготовкой через управление состоянием спортсмена. Характеристика управления подготовкой спортсменов. Управление спортом как системой. Требования к управлению сложными системами. Управление развитием спорта.</p>

<i>Тема 25</i> Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	Планирование в спорте. Перспективное планирование. Документы внешнего и внутреннего планирования. Целевая комплексная программа подготовки сборных команд. Основы программирования. Программированное обучение. Современные концепции управления движениями. Программы двигательной активности. Программа общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки
<i>Тема 26</i> Прогнозирование в спорте	Прогнозирование в спортивной тренировке. Методы прогнозирования. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное, сверхдолгосрочное прогнозирование. Прогностическая значимость физического развития спортсменов. Прогнозирование развития специальных физических качеств. Прогнозирование результатов. Прогнозирование соотношения успехов разных стран на международных соревнованиях на разные отрезки времени.
<i>Тема 27</i> Моделирование в спорте	Моделирование как элемент управления спортивной подготовкой. Общие положения моделирования в спорте. Разновидности моделей. Модели соревновательной деятельности, модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Принципы их разработки. Специфика моделирования в спорте.
<i>Тема 28</i> Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	Понятие о комплексном контроле. Виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль в системе управления спортивным совершенствованием. Контроль показателей видов подготовки. Контроль. За факторами внешней среды. Требования к подбору методов. Внесение коррекций в тренировочные программы.
<b>Содержательный модуль 5</b> <b>Теория и методика детско-юношеского спорта</b>	
<i>Тема 29</i> Особенности детско-юношеского спорта	Возрастная периодизация и её учёт при построении тренировочного процесса. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса детей и подростков.
<i>Тема 30</i> Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	Структура спортивных способностей и одарённости. Возрастная динамика суммарного влияния педагогических, соматических и психофизиологических признаков на спортивный результат у юных спортсменов. Системный подход в изучении способностей и одарённости в спорте.
<i>Тема 31</i> Научно-методические проблемы спортивного отбора	Исторический аспект развития проблемы спортивного отбора. Модели организационных мероприятий отбора. Разновидности спортивной ориентации и отбора. Основные подходы при прогнозе результатов. Комплектование юношеских и молодёжных сборных команд по видам спорта. Комплектование основной сборной Республики.

<i>Тема 32</i> Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Особенности поведения, реакции на окружающую действительность холериков, сангвиников, флегматиков, меланхоликов. Спортивные способности различных типологических групп.
<i>Тема 33</i> Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	Классификации соматотипов. Проявление спортивных способностей в зависимости от соматотипа. Особенности строения тела у представителей различных видов спорта.
<i>Тема 34</i> Построение тренировки юных спортсменов	Структура тренировочных занятий. Стандартизация тренировочных заданий. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных спортсменов.
<i>Тема 35.</i> Централизованная подготовка спортсменов	Концепция централизованной подготовки. Роль старшего тренера. Виды централизованных сборов. Комплексное обеспечение централизованной подготовки.
<i>Тема 36</i> Воспитание и обучение юного спортсмена	Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Правила и принципы обучения юных спортсменов. Особенности средств и методов обучения и воспитания в различных возрастных группах спортсменов.
<b>Содержательный модуль 6</b> <b>Подготовка спортсменов высокой квалификации</b>	
<i>Тема 37</i> Направления совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации	Прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности. Практика участия в большом количестве соревнований. Увеличение продолжительности этапа высших достижений. Расширение нетрадиционных средств подготовки. Совершенствование системы управления. Оперативная коррекция подготовки на основе постоянного изучения и учета как общих тенденций развития олимпийского спорта.
<i>Тема 38</i> Систематизация и роль факторов, влияющих на эффективность системы подготовки	Общие факторы косвенного влияния. Специальные факторы косвенного влияния. Базовые факторы прямого влияния. Факторы, связанные с тренировочной и соревновательной деятельностью. Условия, эффективно влияющие на эффективность подготовки выдающихся спортсменов.

<p><i>Тема 39</i></p> <p>Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки</p>	<p>Деятельность комплексных научных групп. Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение. Этапы развития научно-методического обеспечения. Функции научно-методической деятельности. Подсистемы научно-методического обеспечения. Организационно-управленческая структура научно-методического обеспечения.</p>
<p><i>Тема 40.</i></p> <p>Соревновательная деятельность в спорте</p>	<p>Методические подходы в соревновательной практике. Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью. Особенности проявления психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима и условий соревнований.</p>
<p><i>Тема 41</i></p> <p>Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия</p>	<p>Функционирование многолетней системы спортивной подготовки. Компоненты педагогической системы, их краткая характеристика. Основные принципы управления педагогической системой.</p>
<p><i>Тема 42</i></p> <p>Построение подготовки в олимпийских циклах</p>	<p>Целенаправленная подготовки к Олимпийским играм. Стратегия построения четырехлетних олимпийских циклов. Суммарная нагрузка и её специфичность в олимпийском цикле в разных видах спорта. Динамика основных показателей тренировочного процесса в олимпийском цикле.</p>
<p><i>Тема 43</i></p> <p>Спортсмены в условиях нарушения циркадных ритмов</p>	<p>Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в разное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсменов после дальних перелётов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсменов после дальних перелётов. Перелёты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость».</p>
<p><i>Тема 44</i></p> <p>Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле</p>	<p>Расширение календаря соревнований, характерное для современного спорта во многих видах. Стимулирующее воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок за счёт тренировки в среднегорье, специальных тренажеров и т.д. Оптимизация структуры тренировочного процесса в течение года и макроцикла за счёт методических направлений.</p>
<p><i>Тема 45</i></p> <p>Особенности тренировки женщин</p>	<p>Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин. Общая структура нагрузок мезоцикла, построенного с учетом фаз менструального цикла. Планирование больших по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.</p>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Очная форма						Заочная форма					
	всего	В том числе					всего	В том числе				
		лекции	практические	лабораторные	Самостоятельная работа	Индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	Самостоятельная работа	Индивидуальная работа
Содержательный модуль 1 Формирование теории спорта. Спорт как социальное и педагогическое явление												
Тема 1. Теория спорта как наука и учебный предмет	6	2	2		2		6	1			5	
Тема 2. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов	6	2	2		2		6				6	
Тема 3. Методологические аспекты построения теории и современная теория знаний	6	2	2		2		6				6	
Тема 4. Характеристика спорта и направления спортивного движения	6	2	2		2		6	1			5	
Тема 5. Функциональные связи спорта в системе социальных явлений	5	2	2		2		5		1		4	
Тема 6. Виды спорта. Классификация	6	2	2		2		6				6	
Тема 7. Спортивные достижения и квалификация спортсменов	6	2	2		2		6				6	
Тема 8. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта	6	2	2		2		6	1			5	

<i>Тема 9.</i> Система спортивных соревнований	6	2	2		2		6	1			5	
<b>Всего за модуль 1</b>	54	18	18		18		54	4	2		48	
<b>Содержательный модуль 2</b> <b>Общие положения спортивной подготовки</b>												
<i>Тема 10.</i> Интегративная характеристика содержания, средств, методов и принципов подготовки	6	2	2		2		6				6	
<i>Тема 11</i> Техническая подготовка спортсменов	6	2	2		1		6	1			5	
<i>Тема 12</i> Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	12	4	4		2	4	12	1			11	
<i>Тема 13</i> Тактическая подготовка спортсменов	5	2	2		1		5				5	
<i>Тема 14</i> Психологическая подготовка спортсменов	6	2	2		1		6		1		5	
<i>Тема 15</i> Функциональная подготовка спортсменов	5	2	2		1		5				5	
<i>Тема 16</i> Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	4	1	2		1		4				4	
<i>Тема 17</i> Предупреждение травматизма в спортивной тренировке	5	1			2	2	5		1		3	2
<i>Тема 18</i> Нагрузка в спортивной тренировке и её воздействие на организм спортсменов	5	2	2		1		5				5	
<b>Всего за модуль 2</b>	54	18	18		12	6	54	2	2		48	2

<b>Содержательный модуль 3</b> <b>Структура тренировочного процесса</b>												
<i>Тема 19</i> Многолетний процесс спортивного совершенствования	8	2	2		4		8	1			7	
<i>Тема 20</i> Построение подготовки спортсменов в течение года	8	2	2		2	2	8	1			5	2
<i>Тема 21</i> Микро- и мезоструктура подготовки высококвалифицированных спортсменов	6	2	2		2		6		1		5	
<i>Тема 22</i> Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности	8	2	2		2	2	8		1		5	2
<i>Тема 23</i> Отбор и ориентация в многолетней подготовке спортсменов	8	2	2		4		8				8	
<b>Всего за модуль 3</b>	38	10	10		14	4	38	2	2		30	4
<b>Содержательный модуль 4</b> <b>Управление процессом спортивной подготовки</b>												
<i>Тема 24</i> Управление в системе подготовки спортсменов	6	2	2		2		6		1		5	
<i>Тема 25</i> Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	8	2	2		2	2	8		1		5	2
<i>Тема 26</i> Прогнозирование в спорте	6	2	2		2		6				6	
<i>Тема 27</i> Моделирование в спорте	8	2	2		4		8				8	
<i>Тема 28</i> Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	8	2	2		4		8				8	
<b>Всего за модуль 4</b>	36	10	10		14	2	36		2		32	2

Содержательный модуль 5												
Теория и методика детско-юношеского спорта												
Тема 29 Особенности детско-юношеского спорта	6	2	2		2		6	1			5	
Тема 30 Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	6	2	2		2		6	1			5	
Тема 31 Научно-методические проблемы спортивного отбора	6	2	2		2		6		1		5	
Тема 32 Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	8	2	2		2	2	8		1		5	2
Тема 33 Взаимосвязь соматического развития и спортивных способностей	6	2	2		2		6		1		5	
Тема 34 Построение тренировки юных спортсменов	8	2	2		4		8	1			7	
Тема 35 Централизованная подготовка спортсменов	6	2	2		2		6	1			5	
Тема 36 Воспитание и обучение юного спортсмена	6	2	2		2		6		1		5	
<b>Всего за модуль 5</b>	52	16	16		18	2	52	4	4		42	2
Содержательный модуль 6												
Подготовка спортсменов высокой квалификации												
Тема 37 Направления совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации	14	2	2		10		14	1			13	
Тема 38 Систематизация и роль факторов, влияющих на эффективность системы подготовки	14	2	2		10		14	1	1		12	
Тема 39 Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	16	2	2		12		16		1		15	



<i>Тема 40</i> Соревновательная деятельность	18	2	2		12	2	18	1			15	2
<i>Тема 41</i> Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	16	2	2		12		16	1	1		14	
<i>Тема 42</i> Построение подготовки в олимпийских циклах	13	1	2		10		13	1			12	
<i>Тема 43</i> Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов	11	1			10		11		1		10	
<i>Тема 44</i> Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	14	2	2		10		14	1			13	
<i>Тема 45</i> Особенности тренировки женщин	10				10		10				10	
<b>Всего за модуль 6</b>	126	14	14		96	2	126	6	4		114	2
<b>Всего за весь курс</b>	360	86	86		172	16	360	20	16		308	16

## 5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий

### ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Теория спорта как наука и учебный предмет	2
2	Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов	2
3	Методологические аспекты построения теории и современная теория знаний	2
4	Спорт и направления спортивного движения	2
5	Функциональные связи спорта в системе социальных явлений	2
6	Виды спорта. Классификация	2
7	Спортивные достижения и квалификация спортсменов	2
8	Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта	2
9	Система спортивных соревнований	2
10	Интегративная характеристика содержания, средств, методов и принципов подготовки	2
11	Техническая подготовка спортсменов	2
12	Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	4
13	Тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации	2
14	Психологическая подготовка спортсменов высокой квалификации	2

15	Функциональная подготовка спортсменов	2
16	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	1
17	Предупреждение травматизма в спортивной тренировке	1
18	Нагрузка в спортивной тренировке и её воздействие на организм спортсменов	2
19	Многолетний процесс спортивного совершенствования	4
20	Построение подготовки спортсменов в течение года	2
21	Микро- и мезоструктура подготовки квалифицированных спортсменов	2
22	Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности	2
23	Отбор и ориентация в многолетней подготовке спортсменов	2
24	Управление в системе подготовки спортсменов	2
25	Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	2
26	Прогнозирование в спорте	2
27	Моделирование в спорте	2
28	Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	2
29	Особенности детско-юношеского спорта	2
30	Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	2
31	Научно-методические проблемы спортивного отбора	2
32	Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	2
33	Взаимосвязь соматического развития и спортивных способностей	2
34	Построение тренировки юных спортсменов	2
35	Централизованная подготовка спортсменов	2
36	Воспитание и обучение юного спортсмена	2
37	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации	2
38	Систематизация и роль факторов, влияющих на эффективность системы подготовки	2
39	Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение спортивной подготовки	2
40	Соревновательная деятельность	2
41	Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	2
42	Построение подготовки в олимпийских циклах	1
43	Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов	1
44	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	2
45	Особенности тренировки женщин	2
<b>Всего</b>		<b>86</b>

## ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Теория спорта как наука и учебный предмет	2
2	Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов	2
3	Методологические аспекты построения теории и современная теория знаний	2
4	Спорт и направления спортивного движения	2
5	Функциональные связи спорта в системе социальных явлений	2
6	Виды спорта. Классификация	2
7	Спортивные достижения и квалификация спортсменов	2
8	Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта	2
9	Система спортивных соревнований	2
10	Интегративная характеристика содержания, средств, методов и принципов подготовки	2
11	Техническая подготовка спортсменов	2
12	Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	4
13	Тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации	2
14	Психологическая подготовка спортсменов высокой квалификации	2
15	Функциональная подготовка спортсменов	2
16	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	2
17	Предупреждение травматизма в спортивной тренировке	-
18	Нагрузка в спортивной тренировке и её воздействие на организм спортсменов	2
19	Многолетний процесс спортивного совершенствования	4
20	Построение подготовки спортсменов в течение года	2
21	Микро- и мезоструктура подготовки квалифицированных спортсменов	2
22	Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности	2
23	Отбор и ориентация в многолетней подготовке спортсменов	2
24	Управление в системе подготовки спортсменов	2
25	Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	2
26	Прогнозирование в спорте	2
27	Моделирование в спорте	2
28	Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	2
29	Особенности детско-юношеского спорта	2
30	Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	2
31	Научно-методические проблемы спортивного отбора	2
32	Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	2

33	Взаимосвязь соматического развития и спортивных способностей	2
34	Построение тренировки юных спортсменов	2
35	Централизованная подготовка спортсменов	2
36	Воспитание и обучение юного спортсмена	2
37	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации	2
38	Систематизация и роль факторов, влияющих на эффективность системы подготовки	2
39	Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение спортивной подготовки	2
40	Соревновательная деятельность	2
41	Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	2
42	Построение подготовки в олимпийских циклах	2
43	Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов	
44	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	2
45	Особенности тренировки женщин	2
<b>Всего</b>		<b>86</b>

## 6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Виды самостоятельной работы студентов следующие: проработка лекционного материала, выполнение домашних заданий, выполнение заданий для самостоятельной работы (например, составление тестовых заданий по изучаемой теме), подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Теория спорта как наука и учебный предмет	2
2	Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов	2
3	Методологические аспекты построения теории и современная теория знаний	2
4	Спорт и направления спортивного движения	2
5	Функциональные связи спорта в системе социальных явлений	2
6	Виды спорта. Классификация	2
7	Спортивные достижения и квалификация спортсменов	2
8	Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта	2
9	Система спортивных соревнований	2
10	Интегративная характеристика содержания, средств, методов и принципов подготовки	2
11	Техническая подготовка спортсменов	1
12	Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	6

13	Тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации	1
14	Психологическая подготовка спортсменов высокой квалификации	1
15	Функциональная подготовка спортсменов	1
16	Теоретическая и интегральная подготовка спортсменов	1
17	Предупреждение травматизма в спортивной тренировке	4
18	Нагрузка в спортивной тренировке и её воздействие на организм спортсменов	1
19	Многолетний процесс спортивного совершенствования	4
20	Построение подготовки спортсменов в течение года	4
21	Микро- и мезоструктура подготовки квалифицированных спортсменов	2
22	Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности	4
23	Отбор и ориентация в многолетней подготовке спортсменов	4
24	Управление в системе подготовки спортсменов	2
25	Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	4
26	Прогнозирование в спорте	2
27	Моделирование в спорте	4
28	Комплексный контроль и коррекция подготовки спортсменов	4
29	Особенности детско-юношеского спорта	2
30	Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	2
31	Научно-методические проблемы спортивного отбора	2
32	Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	4
33	Взаимосвязь соматического развития и спортивных способностей	2
34	Построение тренировки юных спортсменов	4
35	Централизованная подготовка спортсменов	3
36	Воспитание и обучение юного спортсмена	3
37	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации	10
38	Систематизация и роль факторов, влияющих на эффективность системы подготовки	10
39	Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение спортивной подготовки	12
40	Соревновательная деятельность	14
41	Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	12
42	Построение подготовки в олимпийских циклах	10
43	Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов	10
44	Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле	10
45	Особенности тренировки женщин	10
Всего		188

## **Темы рефератов**

1. Общая характеристика спорта высших достижений.
2. Общая характеристика массового спорта.
3. Дидактическое обеспечение оптимизации учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки (этап по выбору).
4. Факторы, определяющие функционирование и развитие видов спорта
5. Достижения в спорте и их динамика в многолетнем совершенствовании спортсменов.
6. Задачи и организация работы детско-юношеских спортивных школ.
7. Методические особенности развития силы у юных спортсменов.
8. Методические особенности развития силы у юных спортсменов.
9. Нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки спортсменов.
10. Современные требования к профессиональной деятельности тренера.
11. Программно-нормативное обеспечение спортивных школ и спортивных коллективов.
12. Формы работы спортивного врача.
13. Основные причины приводящие к спортивным травмам.
14. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
15. Воспитание волевых качеств.
16. Значение восстановительных мероприятий в спортивной тренировке.
17. Формы восстановительных мероприятий.
18. Спортивно-игровая тренировка.
19. Игровая спортивная тренировка.
20. Круговой метод спортивной тренировки.
21. Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена.
22. Контроль и коррекция спортивной подготовки.
23. Понятие "спорт" в узком и широком смысле. Виды спорта и функции в обществе.
24. Способы профилактики перенапряжения, переутомления и перетренировки в системе спортивной подготовки детей и подростков.
25. Врачебный контроль в системе спортивной подготовки детей и подростков.
26. Задачи врачебного контроля в детско-юношеском спорте.
27. Дополнительные факторы в системе спортивной подготовки детей и подростков.
28. Интегральная подготовка как составная часть спортивной тренировки детей и подростков.
29. Морально-волевая подготовка как составная часть подготовки спортсменов.
30. Основные методы оценки функционального состояния спортсмена.
31. Особенности организации спортивной работы в различных спортивных школах.
32. Самоконтроль спортсмена. Основные разделы дневника спортсмена.
33. Связь спортивной тренировки с соревновательной деятельностью.
34. Специальная физическая подготовка как составная часть спортивной тренировки спортсменов.
35. Требования к показателям контроля и тестам, используемым в спортивной тренировке. Методика организации контрольной тренировки.
36. Содержание комплексного контроля и его разновидности.
37. Сочетание в микроцикле различных по величине и направленности нагрузок.
38. Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня.
39. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена.

## **7. Индивидуальные задания по темам.**

1. Интегративная характеристика содержания, средств, методов и принципов подготовки в избранном виде спорта.
2. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.
3. Программа специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов.

4. Регуляция психических состояний спортсменов перед соревнованиями.
5. Нагрузка в спортивной тренировке спортсменов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
6. Построение подготовки спортсменов в течение года в зависимости от календаря соревнований.
7. Построение отдельных занятий в структуре микроциклов различной направленности.
8. Отбор в национальную сборную (Республики) в избранном виде спорта.
9. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей в избранном виде спорта.
10. Взаимосвязь соматического развития и спортивных способностей в избранном виде спорта.
11. Планирование циклов различной продолжительности в избранном виде спорта.
12. Структура учебно-тренировочного дня и микроциклов.
13. Структура и содержание подготовительной части различных занятий в избранном виде спорта.
14. Оценка уровня подготовленности у спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.

### **Примеры заданий.**

**1. Проблемная ситуация:** спортсмен регулярно допускает техническую ошибку при выполнении соревновательного упражнения. Вам необходимо её устранить.

Ход выполнения задания: выявить причины возникающей ошибки; разработать программу их устранения.

**2. Проблемная ситуация:** спортсмену высокой квалификации через 20 минут выходить на старт, а у него предстартовая лихорадка или стартовая апатия. Вам необходимо привести его в состояние боевой готовности.

Ход выполнения задания: подобрать средства для регуляции психического состояния; описать методические особенности их реализации.

Индивидуальность задания заключается в том, что студент его выполняет на примере избранного вида спорта.

## **8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации**

1. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте.
2. Проявление элементов системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции.
3. Повышение популярности спорта в XIX веке. Первые учебные заведения и научно-практические труды по основам физического воспитания, спорту, смежным наукам.
4. Общая характеристика спорта.
5. Профилирующие направления в социальной практике спорта.
6. Спортивные результаты как атрибут спорта.
7. Достижения в спорте и их динамика.
8. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений.
9. Характеристика специфических и неспецифических функций спорта.
10. Факторы, влияющие на функционирование спорта.
11. Многообразие видов спорта. Их классификации по различным признакам.
12. Современные методы спортивной тренировки.

13. Характеристика принципа направленности к высшим достижениям.
14. Характеристика принципа углубленной специализации.
15. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
16. Принцип единства общей и специальной подготовки.
17. Принцип единства постепенности возрастания нагрузок и тенденции стремления к максимальным нагрузкам.
18. Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
19. Принцип цикличности тренировочного процесса.
20. Отдельное занятие как самостоятельная структурная единица процесса подготовки. Особенности построения тренировки в зависимости от возраста, разряда, подготовленности, задач тренировки.
21. Занятия избирательной и комплексной направленности в процессе подготовки.
22. Реализация дидактических принципов спортивной подготовки с юными спортсменами.
23. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
24. Спортивная квалификация. Звания и разряды. Положение о единой спортивной квалификации ДНР. Атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов.
25. Современная система подготовки спортсменов.
26. Система подготовки советских спортсменов к Играм Олимпиад и зимним Олимпийским играм.
27. Система олимпийской подготовки спортсменов России после распада СССР. Направления её совершенствования.
28. Нормативно-правовые основы подготовки спортсменов. Вопросы в законодательстве, нуждающиеся в совершенствовании.
29. Значимость экономического аспекта в системе спорта.
30. Методический аспект как основополагающий в подготовке спортсменов.
31. Факторы, влияющие на научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
32. Управление спортом как непрерывный, целенаправленный процесс, осуществляемый с помощью различных методов и средств для достижения цели.
33. Цели, задачи и функции детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва.
34. Основные составляющие системы обеспечения эффективной спортивной подготовки.
35. Виды подготовки спортсменов различной квалификации.
36. Особенности физической подготовки спортсменов в зависимости от квалификации, возраста, подготовленности.
37. Особенности технической подготовки спортсменов в зависимости от квалификации, возраста, подготовленности.
38. Тактическая подготовки спортсменов в зависимости от квалификации.
39. Психологическая подготовки спортсменов высокой квалификации.
40. Коррекция психических состояний у спортсменов.
41. Теоретическая и практическая подготовка спортсменов высокой квалификации.
42. Функциональная подготовка квалифицированных спортсменов.
43. Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов.
44. Соотношение и взаимодействие различных сторон подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки.
45. Особенности применения методов обучения и развития физических качеств в подготовке спортсменов различной квалификации.



46. Базовые закономерности спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки.
47. Продолжительность многолетней подготовки и факторы, её определяющие.
48. Формирование адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.
49. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла.
50. Формирование срочных адаптационных реакций на нагрузку. Стадии формирования срочной адаптации.
51. Формирование долговременной адаптации на нагрузку. Стадии формирования долговременной адаптации.
52. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
53. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия.
54. Структура и методические положения многолетней подготовки спортсмена.
55. Характеристика нагрузок в тренировочном занятии и их влияние на организм спортсменов.
56. Зоны интенсивности нагрузки в тренировочном процессе. Избирательная направленность нагрузок.
57. Построение микроциклов в тренировке спортсменов высокой квалификации.
58. Сочетание в микроцикле различных по величине и направленности нагрузок.
59. Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня.
60. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
61. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки.
62. Построение макроциклов в спортивной тренировке квалифицированных спортсменов.
63. Построение тренировки в годичных циклах подготовки высококвалифицированных спортсменов.
64. Общая концепция периодизации многолетней подготовки квалифицированных спортсменов. Структура и содержание годичного цикла тренировки на различных этапах подготовки.
65. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в подготовительном периоде.
66. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в соревновательном периоде.
67. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в переходном периоде.
68. Особенности тренировочной деятельности в соревновательных микроциклах.
69. Особенности тренировочной деятельности в подводящих и восстановительных микроциклах.
70. Динамика нагрузок и соотношение работы преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.
71. Преемственность средств в многолетней подготовке квалифицированных спортсменов.
72. Значение и характеристика единой спортивной квалификации. Основные понятия спортивной квалификации: спортивный разряд; спортивные звания; разрядные нормы и разрядные требования.
73. Общая концепция централизованной подготовки спортсменов.

74. Виды и характеристика централизованных сборов высококвалифицированных спортсменов. Комплексное обеспечение централизованной подготовки спортсменов.
75. Организационная структура подготовки квалифицированных спортсменов.
76. Материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов. Современный тренировочный комплекс. Особенности оборудования залов по видам спорта.
77. Вспомогательные снаряды и устройства. Их классификация и основное предназначение.
78. Общая концепция медицинского обеспечения в спортивной подготовке.
79. Медико-биологический аспект системы восстановления в тренировочном процессе.
80. Планирование восстановительных мероприятий в системе подготовки квалифицированных спортсменов.
81. Причины травматизма в спорте. Профилактика и предупреждение травматизма.
82. Значимость факторов природной среды в системе подготовки спортсменов.
83. Комплексный контроль и коррекция подготовки квалифицированных спортсменов.
84. Особенности тренировки женщин.
85. Управление системой подготовки спортсменов.
86. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия.
87. Утомление в спортивной тренировке. Виды утомления, изменения в организме. Факторы, вызывающие утомление. Внешняя и внутренняя сторона нагрузок.
88. Развитие теории и методики детского и юношеского спорта.
89. Влияние занятий спортом на организм детей и подростков.
90. Основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.
91. Особенности тренировки на этапе начальной подготовки.
92. Особенности тренировки на учебно-тренировочном этапе.
93. Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования.
94. Структура способностей и одаренности юных спортсменов.
95. Системный подход в изучении способностей и одаренности в спорте.
96. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей.
97. Спортивные способности различных типологических групп спортсменов.
98. Проявление способностей в зависимости от соматических особенностей юного спортсмена.
99. Воспитательная функция спортивной подготовки.
100. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте.
101. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
102. Воспитание волевых качеств.
103. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.
104. Основные компоненты тренировочной нагрузки юных спортсменов.
105. Чередование нагрузки и отдыха в тренировке юных спортсменов.
106. Избирательное воздействие нагрузки на разных этапах возрастного развития детей и подростков.
107. Возрастные особенности развития силовых способностей.
108. Возрастные особенности развития скоростно-силовых способностей.
109. Возрастные особенности развития скоростных способностей.
110. Возрастные особенности развития выносливости.
111. Возрастные особенности развития гибкости.

112. Возрастные особенности развития ловкости.
113. Возрастные особенности спортсменов младшего школьного возраста.
114. Методические особенности проведения занятий с ними.
115. Возрастные особенности спортсменов среднего школьного возраста. Методические особенности проведения занятий с ними.
116. Возрастные особенности спортсменов старшего школьного возраста. Методические особенности проведения занятий с ними.
117. Программно-нормативное регулирование системы подготовки спортсменов.
118. Моделирование в спорте как неотъемлемый компонент системы управления.
119. Прогнозирование в спорте как неотъемлемый компонент системы управления.
120. Программирование в спорте. Составление целевых комплексных программ по видам спорта.
121. Научное обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации.
122. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: цель, составляющие, способы, критерии
123. Медико-биологическое обеспечение системы подготовки спортсменов.
124. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования
125. Основные факторы, определяющие эффективность функционирования видов спорта
126. Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.
127. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов.
128. Обеспечение безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий.
129. Научное и информационное обеспечение спорта.

## 9. Образец модульного контроля для I, II семестра

### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:	<b>49.04.03 Спорт</b>
Магистерская программа:	<b>Спорт</b>
Программа подготовки:	<b>магистратура</b>
Семестр	<b>I, II</b>
Учебная дисциплина	<b>Теория спорта</b>

### МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

#### ВАРИАНТ №1

1. Определить основные предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте.
2. Дать характеристику факторов, повышающих эффективность функционирования системы подготовки спортсменов.
3. Какие существуют методические подходы в соревновательной практике.

### Критерии оценивания модульного контроля

номер задания	Количество баллов
1	5
2	5
3	5
Всего	15

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры,  
протокол № \_\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### Образец модульного контроля для III семестра

#### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**

Магистерская программа: **Спорт**

Программа подготовки: **магистратура**

Семестр **III**

Учебная дисциплина **Теория спорта**

### МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

#### ВАРИАНТ №1

1. Какие методы тренировки спортсменов высокой квалификации относятся к строго регламентированному методу?:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на совершенствование элементов соревновательной деятельности;

б) методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных качеств;

в) методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных качеств, от которых зависит эффективность результата в конкретном виде спорта;

г) игровой и соревновательный метод.

2. Продолжите предложение: Спортсмены с сильным подвижным типом НС:

а) показывают лучшую работоспособность при выполнении быстрых динамических упражнений, при частой смене заданий или при изменении условий деятельности;

б) не обладают достаточной выносливостью;

в) показывают лучшую работоспособность при выполнении медленных и статических упражнений;

г) хорошо усваивают новые двигательные действия, но часто допускают ошибки под влиянием сбивающих факторов.

3. Выберите правильное определение, характеризующее наиболее часто применяемые на начальном этапе подготовки общеподготовительные упражнения:

а) это упражнения, которые служат всестороннему функциональному развитию организма спортсмена;

б) это упражнения, которые решают задачи общей физической подготовки спортсменов;

в) это упражнения, которые решают задачи формирования двигательных навыков базовых упражнений;

г) это упражнения, которые развивают специальные физические качества, определяющие эффективность освоения техники вида спорта.

4. Принцип сопряжённого воздействия, реализуемый в тренировочном процессе заключается:

а) в сопряжённом развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков;

б) в сопряжённом развитии физических и морально-волевых качеств;

в) в сопряжённом развитии физических и эстетических качеств;

г) в применении тренажеров.

5. Продолжите предложение: Спортсмены со слабым подвижным типом НС:

а) показывают лучшую работоспособность при выполнении быстрых динамических упражнений, при частой смене заданий или при изменении условий деятельности;

б) не обладают достаточной выносливостью;

в) показывают лучшую работоспособность при выполнении медленных и статических упражнений.

6. Продолжите предложение: План тренировки – это:

а) руководство для спортивного педагога и его учеников, которое реализуется через систему тренировочных заданий;

б) документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий;

в) конспект, в котором определяются средства, связанные с достижением поставленных тренером и спортсменом целей – ближних, промежуточных или отдаленных;

г) проект технологии проведения занятия.

7) Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований называется:

а) срочный тренировочный эффект;

б) отставленный тренировочный эффект;

в) кумулятивный тренировочный эффект;

г) долгосрочный эффект.

8) К документам перспективного планирования относят:

а) программу подготовки, конспект учебно-тренировочного занятия, учебный план;

б) план построения макроцикла;

в) комплексную целевую программу, комплекс упражнений для развития специальных физических качеств;

г) учебный план, учебная программа, перспективный план.

9) План подготовки к отдельным соревнованиям должен:

а) учитывать возраст спортсмена и прирост результатов за последний год;

б) являться ведущей функцией тренера в управлении тренировочным процессом по подготовке к соревнованиям;

в) включает в себя учёт уровня утомления и восстановления после занятий, контроль за соблюдением режима дня, качества питания, посещение лечебных учреждений, прием фармакологических средств

г) моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузки и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности.

10) Методологическую основу комплексного контроля составляют:

а) правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности, определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и истоков получения информации;

б) правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;

в) показатели, определяющие уровень технической, физической и интегративной подготовленности спортсменов;

г) показатели оперативного, текущего и этапного контроля.

11) Комплексный контроль в спортивной тренировке предполагает:

а) сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

б) использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.

в) одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.

г) применение технических и экспертных средств измерения показателей.

12) Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а) дошкольным;

б) школьным;

в) сенситивным;

г) базовым.

13) Одноцикловое построение тренировочного процесса в течение года предполагает наличие следующих периодов:

1) втягивающий, базовый, восстановительный;

2) подготовительный, соревновательный, переходный;

3) тренировочный и соревновательный;

4) осенний, зимний, весенний, летний.

14) Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений - выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

а) 1, 3;

б) 2, 4;

в) 3, 5;

г) 1, 2, 3, 4, 5.

15) Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) максимальный уровень двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры,  
протокол № \_\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### Критерии оценивания модульного контроля

За каждый правильный ответ по 1 баллу. Всего – 15 баллов.

### 10. Образец экзаменационного билета

#### ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**

Магистерская программа: **Спорт**

Программа подготовки: **академическая магистратура**

Семестр **III**

Учебная дисциплина **Теория спорта**

#### Билет №1

1. Основные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

2. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов.

3. Периодизация годичной подготовки как основа формирования долговременной адаптации.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физической культуры,  
протокол № \_\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	10
Задание 2	10
Задание 3	10
<b>Всего</b>	<b>30</b>

## 11. Критерии оценивания знаний по дисциплине

Студенты имеют возможность набирать в течение семестра по дисциплине баллы, предлагаемые им в таблице. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам, самостоятельная работа, индивидуальные задания, модульный контроль. В первом семестре предусмотрен зачёт, во втором – диф. зачёт. В третьем семестре учебным планом предусмотрен экзамен. Экзамен сдается по желанию. Для повышения рейтинга по дисциплине студент должен выполнить все задания экзаменационного билета.

### Распределение баллов, которые могут получить студенты в каждом семестре в процессе изучения дисциплины

Организационно учебная работа студента	Выполнение заданий для СРС	Индивидуальная работа	Модульный контроль	Всего
40	30	15	15	100

### Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачёт)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачёт
B	80-89	4 (хорошо)	зачёт
C	75-79	4 (хорошо)	зачёт
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачёт
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачёт
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

## 12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или интерактивной доской, мультимедийным проектором и экраном.

## 13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
	<i>Основная литература</i>		
1	1. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник /	4	



	А.А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 379 с.		
2	2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 317с.	1	
3	В.Н. Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.	5	
	<i>Дополнительная литература</i>		
4	Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: учебник / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 568 с.	3	
5	Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. пособ. / Л.В.Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 295с.	21	
6	Деминский А.Ц. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: учеб. - метод. пособ. / А.Ц. Деминский. - Херсон: Айлант, 2002. – 296 с.	8	
7	В.Н. Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.	50	
8	В.Н. Платонов. Периодизация спортивной тренировки: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.	1	
9	Рыбковский А.Г. Организация управления в спортивной тренировке: учеб. пособ. / А.Г. Рыбковский. - Донецк: Друк-Инфо, 2007	5	
10	В.В. Сидорова. Теория спортивной тренировки: курс лекций: учеб. пособ. / авт. Сост.: В.В. Сидорова; ДИФКС. –Донецк, 2019. -117с.	5	+
11	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. – 421 с.	12	

#### 14. Интернет-ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» - <https://library.donnu.ru/>  
Научная электронная библиотека «Elibrary» - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Теория и практика физической культуры: научно-методический журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров.  
<http://www.teoriya.ru/ru/node/6725>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-исследовательский журнал. – Москва: Автономная некоммерческая организация «Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Архив номеров.  
<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
3. Портал Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru>
4. Путеводитель по справочным и библиографическим ресурсам. Педагогические науки. Образование.  
<http://nlr.ru/res/inv/guideseria/pedagogica/>