ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра ТОФК и туризма

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Современная теория спорта

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
44.04.01 Педагогическое образование
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура в образовательных организациях

Квалификация выпускника
магистр

Форма обучения
Очная/заочная

Год начала подготовки - 2024
(по учебному плану)

Карачаевск, 2026

Составитель: доц. Джаубаев Ю.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №126, на основании учебного плана подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) программы «Физическая культура в образовательных организациях», локальных актов КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2026-2027 уч. год, протокол № 8 от 28.04.2026 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук Джирикова Ф.Д.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля): 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы 11
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 13
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций 13
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. 14
7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 14
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена 14
7.3.2. Устные темы для коммуникативного общения……. 15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 18
8.1. Основная литература: 18
8.2. Дополнительная литература: 18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) 19
9.1. Общесистемные требования 19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 19
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения 20
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья. 20
11. Лист регистрации изменений 20

1. Наименование дисциплины (модуля)
Современная теория спорта

Цель дисциплины «Современная теория спорта» является формирование систематизированных знаний в области спортивной подготовки, объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности.

Для достижения цели ставятся задачи:

- обеспечить прочное освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра;
- сформировать убеждение о важности и необходимости квалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Современная теория спорта» относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к части формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.ДВ.02.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина «Современная теория спорта» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Для успешного освоения дисциплины магистр должен иметь базовую подготовку по теории и методике физической культуры и спорта. *Современная теория спорта* занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки магистров. Ее связь на частном предметном уровне наиболее тесно прослеживается с теорией и методикой базовых видов спорта (гимнастикой, спортивными играми, лыжным спортом и другими видами), смежными дисциплинами из области естественных наук (анатомией, биохимией, биомеханикой, физиологией), целым рядом дисциплин социально-гуманитарного направления (историей, философией, историей физической культуры, педагогикой спорта, психологией спорта).	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Современная теория спорта» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося УК-3 и ПК-2:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде УК-3.2. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и

		общения разных людей УК-3.3. Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели УК-3.4. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение УК-3.5. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия
ПК-2	Способен разрабатывать и реализовывать программы воспитания и социализации обучающихся	ПК 2.1- Формирует цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности ПК-2.2 Осуществляет организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления) ПК-2.3 Вовлекает обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 8 ЗЕТ, 288 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов для очной формы	Всего часов для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	288	288
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)*	36	8
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	36	8
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		

Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	252	276
Контроль самостоятельной работы		4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
1.			**288**		**36**		**252**
2.	1/1	Введение в современную теорию спорта. Современная теория спорта как наука и учебный предмет.	12		2		10
3.	1/1	Функциональные свойства современного спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе.	12		2		10
4.	1/1	Классификация видов спорта и их функции	12		2		10
5.	1/1	Спортивная подготовка как многолетний процесс	12		2		10
6.	1/1	Социальные функции спорта.	10				10
7.	1/1	Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов	12		2		10
8.	1/1	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена	12		2		10
9.	1/1	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в	12		2		10

		системе подготовки спортсменов.					
10.	1/1	Система спортивной тренировки	10				10
11.	1/1	Структура спортивной тренировки.	12		2		10
12.	1/1	Методы, принципы спортивной тренировки	10				10
13.	1/1	Структура тренировочного процесса	10				10
14.	1/1	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле.	14		2		12
15.	1/1	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса.	14		2		12
16.	1/1	Соревнования и соревновательная подготовка	14		2		12
17.	1/1	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта	14		2		12
18.	1/1	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта.	14		2		12
19.	1/1	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке	14		2		12
20.	1/1	Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке	12				12
21.	1/1	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса.	14		2		12
22.	1/1	Спортивная ориентация и отбор	14		2		12
23.	1/1	Понятие «спортивная ориентация», ее связь с массовым спортом и спортом высших достижений	14		2		12
24.	1/1	Основные этапы и методы отбора	14		2		12

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость

				(в часах)			
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
			288		**8**		**276**
	1/1	Введение в современную теорию спорта. Современная теория спорта как наука и учебный предмет.	12				14
2.	1/1	Функциональные свойства современного спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе.	12				14
3.	1/1	Классификация видов спорта и их функции	12		1		14
4.	1/1	Спортивная подготовка как многолетний процесс	12				12
5.	1/1	Социальные функции спорта.	10		1		12
6.	1/1	Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов	12				12
7.	1/1	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена	12				12
8.	1/1	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	12		1		12
9.	1/1	Система спортивной тренировки	10				12
10.	1/1	Структура спортивной тренировки.	12				10
11.	1/1	Методы, принципы спортивной тренировки	10		1		10
12.	1/1	Структура тренировочного процесса	10				10
13.	1/1	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле.	14				12
14.	1/1	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса.	14		1		12
15.	1/1	Соревнования и соревновательная подготовка	14				12
16.	1/1	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных	14				12

		видах спорта					
17.	1/1	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта.	14		1		12
18.	1/1	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке	14				12
19.	1/1	Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке	12				12
20.	1/1	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса.	14		1		12
21.	1/1	Спортивная ориентация и отбор	14				12
22.	1/1	Понятие «спортивная ориентация», ее связь с массовым спортом и спортом высших достижений	14				12
23.	1/1	Основные этапы и методы отбора	14		1		12

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий

ТЕМА: Введение в современную теорию спорта.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1).Становления предмета современная теория спорта

2). Содержание и структура теории спорта

3). Основные понятия теории спорта

4). Методы познания в теории спорта

Тема: Классификация видов спорта и их функции

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1). Классификация видов спорта

2).Социальные функции спорта

3).Полифункциональность спорта и вариативность его функций

4).Основные направления спортивного движения

5) Единство и особенности различных направлений спортивного движения

Тема: Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1).Понятие спортивной подготовки и системы спортивной подготовки

2).Структура подготовленности спортсменов

4).Спортивная подготовка как многолетний процесс

Тема: Система спортивной тренировки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Цели и задачи спортивной тренировки

2).Средства спортивной тренировки

3)Методы спортивной тренировки

4).Принципы спортивной тренировки

Тема: Структура тренировочного процесса
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:
1) Структура малых тренировочных циклов (микроциклов)
2). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)
3) Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов)
Тема: Соревнования и соревновательная подготовка
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:
1) Соревнования как неотъемлемая часть спорта
2) Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки
3) Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
Тема: Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:
1) Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке
2) Компоненты нагрузки, определяющие её направленность и величину воздействия
3) Утомление и восстановление при мышечной деятельности и адаптация в спортивной тренировке
Тема: Методика обучения двигательным действиям
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:
1) Методы и приемы слова в спортивной тренировке
2) Наглядные методы и приемы обучения двигательным действиям
3) Практические методы и приемы обучения
Тема: Спортивная ориентация и отбор
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:
1) Понятие «Спортивная ориентация», её связь с массовым спортом и спортом высших достижений
2) Понятие «Спортивный отбор», его место в многолетней системе подготовки спортсменов
3) Основные этапы и методы отбора
4) Методические требования к отбору юных спортсменов

5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

5.4. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме,	10

анализ научных источников по заданной проблеме	
Подготовка к промежуточной аттестации	4
Итого СРО	40

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные

образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-3: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	**УК-3.1: Знает** эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	**УК-3.1:** Достаточно знает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	**УК-3.1:** В целом знает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	**УК-3.1:** Не знает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде
	УК-3.2: Умеет устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной	**УК-3.2:** Достаточно умеет устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и	**УК-3.2:** В целом умеет устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения	**УК-3.2:** Не умеет устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели

	цели	достижения поставленной цели	поставленной цели	
	УК-3.3: Владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	**УК-3.3:** Достаточно владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	**УК-3.3:** В целом владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	**УК-3.3:** Не владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией
ПК-2: Способен разрабатывать и реализовывать программы воспитания и социализации обучающихся	**ПК-2.1: Знает** цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	**ПК-2.1:** Достаточно знает цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	**ПК-2.1:** В целом знает цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	**ПК-2.1:** Не знает цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности
	ПК-2.2: Умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	**ПК-2.2:** Умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	**ПК-2.2:** В целом умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	**ПК-2.2:** Не умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)
	ПК-2.3: Владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	**ПК-2.3:** Владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	**ПК-2.3:** В целом владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	**ПК-2.3:** Не владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/

7.3.Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1.Тематика рефератов

1. Теоретические принципы и задачи теории спорта.
2. Диагностика основных сторон подготовки спортсмена в циклических видах спорта.
3. Роль тренировочных заданий, как основы построения процесса спортивной подготовки.
4. Особенности тестирования функциональной, психофизической, специальной подготовки в плавании.
5. Характеристика структуры соревновательной деятельности в циклических видах спорта.
6. Предельные физические нагрузки в различных видах спорта.
7. Микроструктура подготовки в циклических видах спорта.
8. Микроструктура подготовки в ациклических видах спорта.
9. Мезоструктура подготовки в циклических видах спорта.
10. Мезоструктура подготовки в ациклических видах спорта.
11. Особенности планирования годичного цикла подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности планирования годичного цикла подготовки в ациклических видах спорта.
13. Основы теория управления.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

7.3.2.Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Основные понятия теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).
2. Краткая характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта (экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).
3. Классификация видов спорта, основные принципы классификации (по влиянию двигательных действий на организм, по определению результата, по содержанию соревновательной деятельности, классифицировать ИВС). Дать понятия профессионального и любительского спорта, профессиональных, полупрофессиональных и любительских видов спорта.
4. Соревнования как основа спорта (соревнования как социальный феномен, элементы спортивного соревнования, характеристика результата как основного продукта

соревнований, мотивы спортивной деятельности).

5. Соревновательная деятельность в спорте (понятие о системе спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований, календарь, структура соревновательной деятельности на примере любой спортивной дисциплины).
6. Характеристика основных факторов, оказывающих влияние на результат соревновательной деятельности (подготовленность спортсмена, материально-техническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).
7. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.).
8. Цель, задачи и средства системы подготовки спортсмена (компоненты системы подготовки спортсмена; цель и задачи спортивной тренировки; характеристика основных средств системы подготовки спортсмена).
9. Методы спортивной тренировки (наглядные методы, методы обучения, методы развития двигательных качеств).
10. Основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности (охарактеризовать принципы, привести примеры реализации и принципов из ИВС, показать связь принципов с закономерностями развития тренированности).
11. Понятие о физической нагрузке (определение "физическая нагрузка", компоненты нагрузки; понятие о параметрах и критериях нагрузки, способы оценки их величины).
12. Способы дозирования физической нагрузки (по характеру упражнений, по интенсивности, по продолжительности упражнений и интервалов отдыха, по количеству повторений и т.п., привести пример из ИВС).
13. Характеристика состояний, возникающих в результате мышечной деятельности (врабатывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление) внешние и "внутренние" проявления этих состояний в спортивной тренировке и во время соревнований.
14. Адаптация в спортивной тренировке (стадии срочной адаптации, переход срочной в долговременную и её стадии, перекрёстная адаптация, особенности адаптации в ИВС).
15. Структура подготовленности спортсмена, краткая характеристика сторон подготовленности, их значимость в достижении высокого результата соревновательной деятельности в зависимости от квалификации спортсмена.
16. Характеристика и организация технической подготовки (общие понятия об управлении движениями, требования, предъявляемые к спортивной технике, характеристика этапов освоения техники, средства и методы обучения технике.)
17. Характеристика и организация тактической подготовки (понятие тактики, разновидности тактических действий, связь тактики с другими сторонами подготовленности, основы овладения тактическими действиями).
18. Характеристика и организация физической подготовки (понятие об основных двигательных качествах, общая и специальная физическая подготовка, значимость ОФП и СФП с ростом квалификации), охарактеризовать ведущее двигательное качество в ИВС.
19. Характеристика и организация психической подготовки (формирование мотивации, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование специализированных ощущений).
20. Характеристика и организация разминки как фактора оптимизации спортивной тренировки и соревнования (части разминки, их функции; взаимосвязь разминки и врабатывания; изменение характера разминки при различных параметрах предстоящей физической нагрузки и внешних факторов; профилактика травматизма; регуляция предстартовых реакций).

21. Структура тренировочного процесса (малые, средние, большие циклы, их разновидности и задачи, решаемые в подготовке спортсмена).
22. Структура отдельного тренировочного занятия (разминка и её части, задачи, решаемые в соответствии с частными задачами тренировки; средства и методы, используемые в основной части, порядок решения частных задач тренировки; заминка).
23. Структура и организация тренировочного процесса в микроцикле (типы микроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками).
24. Структура и организация тренировочного процесса в мезоцикле (типы мезоциклов, их особенности, сочетание микроциклов в мезоцикле).
25. Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки (продолжительность макроциклов, общая структура макроцикла, периодизация тренировки в отдельном макроцикле).
26. Структура многолетнего процесса занятий спортом (общая характеристика этапов многолетней подготовки; факторы, определяющие необходимость перехода с этапа на этап).
27. Динамика нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсмена (соотношение средств, изменение характеристик физических нагрузок от этапа к этапу, основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке).
28. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (этапы отбора и их задачи, ориентация на этапах подготовки спортсмена).
29. Основы управления системой подготовки спортсмена (понятие управления, характеристика компонентов управления).
30. Организация процесса управления системой подготовки спортсмена (средства, методы и организация оперативного, текущего и этапного управления).
31. Контроль в системе подготовки спортсмена (критерии и параметры контроля, требования к показателям, используемым в контроле, контроль тренировочной и соревновательной деятельности).
32. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена (контроль за компонентами физической, технической, тактической, психической подготовленности).
33. Прогнозирование в спорте (процессы и явления, подвергающиеся прогнозированию, методы прогнозирования, краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование, надёжность прогнозов).
34. Моделирование в спорте (понятие модели, процессы и явления, подвергающиеся моделированию, общие положения моделирования в спорте, модели соревновательной деятельности, подготовленности, физических нагрузок и т.п., соответствие модели индивидуальным особенностям спортсмена).
35. Планирование и учёт в спорте как компоненты управления системой подготовки спортсмена (общие основы планирования, коррекция тренировочных планов в системе подготовки спортсмена, ведение учёта в спорте).
36. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств).
37. Теоретико-методические основы развития силы (характеристика силы как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление силы; средства и методы, применяемые для развития силы; сенситивные и критические периоды в развитии силы).
38. Теоретико-методические основы развития быстроты (характеристика быстроты как двигательного качества; внешние и внутренние факторы, влияющие на проявление быстроты; средства и методы, применяемые для развития быстроты; сенситивные и критические периоды в развитии быстроты).

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

применяемые для развития гибкости; сенситивные и критические периоды в развитии гибкости).
42. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена (Цель и задачи подготовки спортсменов в среднегорье, Понятия «эффективных высот», горного стажа. Факторы, влияющие на организм спортсмена в горных условиях. Характеристика процессов акклиматизации и реакклиматизации. Основы методики использования среднегорья).
43. Особенности спортивной тренировки женщин (анатомические и физиологические особенности женского организма, сравнительная переносимость физических нагрузок, ограничения в выполнении двигательных действий, вероятные реакции на нагрузку в различные фазы ОМЦ).
44. Материально-техническое и научное обеспечение системы подготовки спортсмена (использование тренажёров, диагностической и управляющей аппаратуры в системе подготовки, научное обеспечение подготовки, организация сборов и соревнований).

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он полностью раскрыл вопрос и смог правильно ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он почти полностью смог раскрыть
вопрос;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он смог раскрыть вопрос только частично;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или отказался отвечать.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1.Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стер. - Москва: Спорт, 2020. - 342 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153759 (дата обращения: 23.04.2024). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2.Пиянзин, А. Н. Теория физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 80 с. - ISBN 978-5-8259-1151-9. - URL: https://e.lanbook.com/book/140117 (дата обращения: 05.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный. - Текст: электронный.
3.Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. -ISBN 978-5-906839-21-3. - URL: https://znanium.com/catalog/product/915505 (дата обращения: 05.06.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

4.Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / под редакцией Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: https://znanium.com/catalog/product/557400 (дата обращения: 04.06.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
5.Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: https://e.lanbook.com/book/136171 (дата обращения: 04.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

8.2. Дополнительная литература:

1. **Сухинина, К. В.** Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта: учебное пособие / К. В. Сухинина, А. Н. Павлов, О. А. Ницина. - Иркутск: ИГУ, 2019. - 83 с. - ISBN 978-5-907095-76-2. - URL: https://e.lanbook.com/book/155042
2. **Томилин, К. Г.** История физической культуры: методические указания / К. Г. Томилин; Сочинский государственный университет. - Сочи: СГУ, 2017. - 48 с. - URL: https://e.lanbook.com/book/ 147805
3. **Томилин, К. Г.** Олимпийское движение и профессиональный спорт. Часть 1: 776 г. до н. э: учебное пособие / К. Г. Томилин. - Сочи: СГУ, 2012. - 119 с. - URL: https://e.lanbook.com/book/172202
4. **Трайнев, В. А**. Новые информационные коммуникационные технологии в образовании / В. А. Трайнев, В. Ю. Теплышев, И. В. Трайнев. - 2-е изд. - Москва: Дашков и К, 2013. - 320 с. - ISBN 978-5-394-01685-1. - URL: https://znanium.com/catalog/product/430429
5. **Фискалов, В. Д.** Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. -ISBN 978-5-906839-21-3. - URL: https://znanium.com/catalog/product/915505

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2026г.
2026-2027	Электронно-библиотечная система «Лань».	от 11.02.2025г.

учебный год	Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	до 11.02.2026г
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - https://edu.ru/documents/
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ *в КЧГУ*», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения
Обновлен договор: 1.Договор № 332 ЭБС ООО «Знаниум» от 02.06.2025г. Действует до 11.06.2026г.		03.06.2026г. протокол № 8