

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

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Теория спорта**

(наименование дисциплины (модуля))

---

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

(шифр, название направления)

---

Направленность (профиль) подготовки

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

---

Квалификация выпускника

**бакалавр**

---

Форма обучения

**очная / заочная**

---

Год начала подготовки – 2025

---

Карачаевск, 2025

Составитель: к.ф.н., доц. Джабаев Ю.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль – «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г

## СОДЕРЖАНИЕ

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 .....	5
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	10
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	10
7.2 Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания .....	12
7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	12
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена.....	12
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....	14
8.1. Основная литература: .....	14
8.2. Дополнительная литература: .....	14
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	15
9.1. Общесистемные требования .....	15
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
11. Лист регистрации изменений.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	

## **1. Наименование дисциплины (модуля) Теория спорта**

**Целью** изучения дисциплины является:

обобщающие научные представления о теории спорта и ее проблематике, познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, составляющих предмет ее изучения и включающих социальные, организационные, методические, педагогические, биологические и другие аспекты, с учетом тесной взаимосвязи спорта со сферой информации и другими смежными областями;

сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысливания сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- показать основные положения, средства, формы, методы теории спорта
- показать основные положения, средства, формы, методы теории спорта и ее педагогические принципы.
- формировать у студентов умение и навыки систематической, самостоятельной работы - теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий
- дать анализ литературных источников о проблеме теории спорта;
- овладеть практическими навыками организации и проведения теории спорта.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура (квалификация – «бакалавр»).

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Теория спорта» (Б1.В.09) относится к базовой части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 6 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.В.09
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Учебная дисциплина «Теория спорта» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь базовую подготовку по теории и методике физической культуры и спорта. Теория спорта занимает ключевую позицию в системе знаний о системе подготовки бакалавров. 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 «Теория спорта» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-1; ПК-6.

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПОП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций

УК-1	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
ПК-6	ПК-6. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью	ПК.Б.-6.1. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности ПК.Б.-6.2. Организовывает восстановительные мероприятия с использованием массажа ПК.Б.-6.3. Оказывает первую медицинскую помощь

**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 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108	108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	54	8
в том числе:		
лекции	18	4
семинары, практические занятия	36	6
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
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 работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	54	90
<b>Контроль</b>		8
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	экзамен -6 семестр	экзамен-3 семестр

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

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			всего	Аудиторные уч. занятия		
				Лек	Пр	Лаб
1.	Введение в теорию спорта /Л.1./	2	2			
2.	Теория спорта как наука и учебный предмет. /Пр.1/	4		4		
3.	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. /Ср./	6				6
4.	Классификация видов спорта и их функции /Л.2./	2	2			
5.	Спортивная подготовка как многолетний процесс /Пр.2/	4		4		
6.	Социальные функции спорта. /Ср./	6				6
7.	Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов /Л.3./	2	2			
8.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена /Пр.3/	4		4		
9.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. /Ср./	6				6
10.	Система спортивной тренировки /Л.4./	2	2			
11.	Структура спортивной тренировки. /Пр.4/	4		4		
12.	Методы, принципы спортивной тренировки /Ср./	6				6
13.	Структура тренировочного процесса /Л.5./	2	2			
14.	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. /Пр.5/	4		4		
15.	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. /Ср./	6				6
16.	Соревнования и	2	2			

	соревновательная подготовка /Л.6./					
17.	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/Пр.6/	4		4		
18.	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. /Ср./	8				8
19.	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке /Л.7./	2	2			
20.	Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке /Пр7/	6		6		
21.	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса. /Ср./	8				8
22.	Спортивная ориентация и отбор /Л.8./	4	4			
23.	Понятие «спортивная ориентация», ее связь с массовым спортом и спортом высших достижений /Пр.8/	6		6		
24.	Основные этапы и методы отбора /Ср./	8				8
<b>Всего</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Аудиторные уч. занятия		Сам. работа
		всего	Лек	Пр	
25.	Введение в теорию спорта /Л.1./	10	4	6	
26.	Теория спорта как наука и учебный предмет. /Пр.1/				
27.	Функциональные свойства спорта и вариативность их конкретных проявлений в обществе. /Ср./	12			12
28.	Классификация видов спорта и их функции /Л.2./				
29.	Спортивная подготовка как многолетний процесс /Пр.2/				
30.	Социальные функции спорта. /Ср./	10			10

31.	Основы и структура спортивной подготовленности спортсменов /Л.3./				
32.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена /Пр.3/				
33.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. /Ср./	12			12
34.	Система спортивной тренировки /Л.4./				
35.	Структура спортивной тренировки. /Пр.4/				
36.	Методы, принципы спортивной тренировки /Ср./	10			10
37.	Структура тренировочного процесса /Л.5./				
38.	Микроструктура подготовки спортсменов: разработка и распределение тренировок различного содержания в микроцикле. /Пр.5/				
39.	Структура средних циклов подготовки, как этапность построения тренировочного процесса. /Ср./	12			12
40.	Соревнования и соревновательная подготовка /Л.6./				
41.	Взаимосвязь функциональной, психофизической, специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта/Пр.6/				
42.	Содержание, структура и особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. /Ср./	12			12
43.	Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке /Л.7./				
44.	Характеристика нагрузок, применяющихся в спортивной тренировке /Пр7/				
45.	Тренировочные занятия как первичные структурные единицы учебно-тренировочного процесса.	10			10

	/Ср./				
46.	Спортивная ориентация и отбор /Л.8./				
47.	Понятие «спортивная ориентация», ее связь с массовым спортом и спортом высших достижений /Пр.8/				
48.	Основные этапы и методы отбора /Ср./	12			12
49.	контроль	8			
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>90</b>

## **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 ориентированной 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. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

Компетенции	Зачислено				Не зачислено
	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-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры	В целом знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры	Знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры	Не знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры
	В полном объеме умеет применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки	В целом применяет принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки	Умеет применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки	Не умеет применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки
	В полном объеме владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	В целом владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	Не владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов
ПК-6 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью .	В полном объеме знает правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности медицинского обеспечения соревнований	В целом знает правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности медицинского обеспечения соревнований	Знает правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности медицинского обеспечения соревнований	Не знает правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности медицинского обеспечения соревнований
	В полном объеме умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство	В целом умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство	Умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство	Не умеет организовывать и проводить соревнования различного уровня; -

соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.
В полном объеме владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	В целом владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнования	Владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	Не владеет навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований

## 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 вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

### 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

#### *Вопросы для зачета:*

- Основные понятия теории спорта (спорт, спортивное движение, соревнование, спортивная подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная квалификация, спортивная форма и т.п.).
- Краткая характеристика методов исследования, применяемых в теории спорта (экспериментально-эмпирические: наблюдение, измерение, описание, эксперимент; и теоретические: анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, индукция, аналогия, моделирование).
- 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.
- Соревнования как основа спорта (соревнования как социальный феномен, элементы спортивного соревнования, характеристика результата как основного продукта соревнований, мотивы спортивной деятельности).
- Соревновательная деятельность в спорте (понятие о системе спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований, календарь, структура соревновательной деятельности на примере любой спортивной дисциплины).
- Характеристика основных факторов, оказывающих влияние на результат соревновательной деятельности (подготовленность спортсмена, материально-техническая база, качество судейства, конкуренция, климатические и географические условия и т.п.).
- Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.).
- Цель, задачи и средства системы подготовки спортсмена (компоненты системы подготовки спортсмена; цель и задачи спортивной тренировки; характеристика основных средств системы подготовки спортсмена).
- Методы спортивной тренировки (наглядные методы, методы обучения, методы развития двигательных качеств).
- Основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности (характеризовать принципы, привести примеры реализации и принципов из ИВС, показать связь принципов с закономерностями развития тренированности).
- 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).

## **8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **Информационное обеспечение образовательного процесса**

#### **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: 23.04.2021). - 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: 05.06.2021). - 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: 05.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

#### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. Карачаевск, 2003. - 360 с.
2. Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры/- М.:ФиС, 2008. - 496с.
3. Джабаев Ю.А. Педагогические основы использования подвижных игр народов Карачаево-Черкесии как средства физического воспитания и рекреации школьников: Монография.-Карачаевск: КЧГУ, 2018.- 220с.
4. Джабаев Ю.А. Региональная политика в сфере туризма: вызовы времени и перспективы развития // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск: КЧГУ, 2018.-296с.
5. Джабаев Ю.А., Петков В.А. Новая идеология ФГОС: технология реализации предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-132с.
6. Джабаев Ю.А. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» в терминах, понятиях и межпредметных связях: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-115с.

7. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Физическая рекреация: теория, методология, инновации /под редакцией гребенниковой В.М. – Карагачаевск: КЧГУ, 2016.-164с.
8. Джаубаев Ю.А. Физическая рекреация в формировании профессионального здоровья учителя: Монография – Карагачаевск: КЧГУ, 2017.-164с.
9. Петьков В.А., Джаубаев Ю.А. Становление и развитие личностно-профессионального потенциала будущего учителя: Монография. Краснодар, 2018.-162с.
10. Джаубаев Ю.А. Спортивная подготовка и спортивная тренировка: Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карагачаевск: изд-во КЧГУ, 2010.-264с.
11. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки. Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карагачаевск: изд-во КЧГУ, 2009.-140с.

## **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)**

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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:

### **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (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 Elsevier <http://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:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО</b>