

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета, к.п.н., профессор В.Ф. Гуцу



В.Ф. Гуцу 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год

Учебной дисциплины

«ТЕОРИЯ СПОРТА»

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Физическая культура»

квалификация (степень) выпускника
Академический бакалавр

Форма обучения:
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Тирасполь 2018

Рабочая программа по дисциплине «Теория спорта» / сост. ст.пр.
Гамалицкий К.В., – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 17 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной (вариативной) части цикла (Б1.В.ОД.6) студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по профилю подготовки 44.03.01 «Физическая культура» пр. № 1426 от 04.12.2015г.

Составитель:  /Гамалицкий К.В. ст. преподаватель/

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса является обеспечение глубокого теоретического осмысления основ теории спорта, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.

Задачи дисциплины

1. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о целях, средствах и принципах спортивной тренировки.
2. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о видах подготовки спортсмена, знаний о способах планирования и педагогического контроля в спортивной тренировке.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Спорт является особенной частью физической культуры, системой многолетней подготовки спортсменов, направленной на достижение ими высоких спортивных результатов.

Предмет «Теория спорта» является общим для всех видов спорта: лыжного, конькобежного, плавания, спортивных игр, единоборств, легкой атлетики, тяжелой атлетики, интеллектуальных игр, прикладных видов спорта и других. Разнообразие видов спорта, связанных с предельными возможностями организма или полным отсутствием двигательной активности, объединяет не только дух соперничества, соревнования, страсть победы, желание быть первым, но самое главное – система спортивной подготовки. Истинность теории спорта определяется практикой спортивной деятельности, достижениями в спорте.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
(ОК-5)	Учащийся должен обладать следующими общими компетенциями (ОК): ОК-5 - способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
(ПК-2)	Учащийся должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК): ПК-2 - способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать основные понятия теории спорта; знать средства и методы спорта, структуру процесса обучения двигательным действиям, принципы спортивной тренировки, структуру спортивной тренировки; знать основы

методики развития физических качеств; знать перечень документов планирования и основные методы педагогического контроля

- уметь соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий спорта, подбирать средства и методы развития какого-либо физического качества, общеразвивающие упражнения; уметь проводить планирование на текущее занятие, использовать простейшие методы педагогического контроля.

- владеть технологией выбора определенных средств, методов, форм занятий в зависимости от педагогической ситуации, методикой подбора физических упражнений для проведения занятия.

представить – к экзамену весь объем самостоятельно работы, контрольную работу.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для дневного и заочного отделения:

Семестр	Количество часов											Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе										
		Аудиторных								Самост. работы		
		Всего		Лекций		Контроль		Практич. зан.				
д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о			
5	4	144		28		36		20		60		Экзамен
7	4		144		8		9		6		121	Экзамен
Итого:	8	144	144	28	8	36	9	20	6	60	121	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин.

№	Наименование разделов	Количество часов									
		Всего	Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)		
			Л		ПЗ		Контроль				
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
1	Общая характеристика теории спорта	96	10	2	7	2	12	3	20	40	
2	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.	97	10	3	7	2	12	3	20	40	
3	Периодизация спортивной тренировки.	94	8	3	6	2	12	3	20	41	

№	Наименование разделов	Количество часов									
		Всего	Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)		
			Л		ПЗ		Контроль				
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
	Всего:	288	28	8	20	6	36	9	60	121	

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции
		д/о	з/о	
I.	Общая характеристика теории спорта			
1.1		2	-	Общая характеристика предмета теория спорта
1.2.		2	1	Основные понятия и определения предмета теории спорта
1.3.		2	1	Основы спортивной тренировки
1.4		2	-	Цели и задачи спортивной тренировки
1.5.		2	-	Основные стороны спортивной тренировки
2.	Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.			
2.1		2	1	Основные стороны спортивной тренировки
2.1		2	-	Основы построения процесса спортивной тренировки
2.2.		2	1	Построение тренировочных циклов
2.3.		2	-	Технология планирования в спорте
2.4.		2	1	Технология оперативного планирования в спорте
3	Периодизация спортивной тренировки.			
3.1		2	1	Комплексный контроль и учёт в спорте
3.2		2	1	Комплексный контроль и учёт в спорте
3.3		2	-	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки и её характеристика
3.4		2	1	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки и её характеристика
Итого:		28	8	

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия
		д/о	з/о	

	1.			
1.1		2	1	Технология планирования и контроль
1.2		2	1	Контроль в учебно-тренировочном процессе
1.3		2		Методика контроля в учебном процессе
	2.			
2.1		2		Методические основы спортивной тренировки
2.2		2	1	Сущность построения недельного микроцикла
2.3		2	1	Методика написания недельного микроцикла
2.4		2		Методика написания месячного мезоцикла
3	3.			
3.1		2	1	Планирование и контроль спортивной тренировки
3.2		2	1	Методика проведения контроля на УТЗ
3.3		2		Методика проведения контроля на УТЗ
Итого:		20	6	

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
Раздел 1	1	Спортивный результат как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности	18	20
	2	Структура тренировочного процесса в макроциклах, периодах и этапах подготовки	10	20
	3	Структура тренировочного процесса в отдельных занятиях, микроциклах и мезоциклах	10	20
Раздел 2	4	Планирование в системе подготовки спортсмена	10	
	5	Управление тренировочным процессом		
	6	Специфические принципы спортивной тренировки		
	7	Физическая подготовка спортсмена		
	8	Тактическая подготовка спортсмена		
	9	Психологическая подготовка спортсмена		
Раздел 3	10	Техническая подготовка спортсмена	10	20
	11	Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена		
	12	Интегральная подготовка спортсмена	20	20
	13	Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки	15	20

5. Примерная тематика курсовых работ для студентов дневного и заочного отделений (не предусмотрено)

6. Образовательные технологии

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).

2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):

- проблемное обучение;
- интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
- технология интенсификации обучения на основе схемных моделей учебного материала.

3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология индивидуализации обучения;
- коллективный способ обучения.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

**Вопросы к экзамену 5 семестр 3 курс,
для студентов дневного отделения и 7 семестр 4 курс заочного отделения**

1. Структура и предмет теории спорта. Спорт в узком и широком понимании. Деление видов спорта по группам.

2. Что собой представляют понятия: «Спортивная деятельность», «Соревновательная деятельность», «Спортивные достижения», «Спортивное движение». Основные функции спорта.

3. Основные цели спортивной тренировки. Определение (содержание) спортивной тренировки, как планируемого педагогического процесса.

4. Основные средства спортивной тренировки.

5. Основные методы спортивной тренировки.

6. Принципы спортивной тренировки.

7. Характеристика спортивно-технической подготовки и подготовленности, и средства относящиеся к ней.

8. Характеристика спортивно-тактической подготовки и подготовленности, и требования предъявляемые к ней.

9. Характеристика спортивно-физической подготовки и подготовленности и их основные задачи.

10. Характеристика двигательных умений и навыков. От чего зависит надёжность спортивной техники?

11. Общая физическая подготовка (ОФП), её основные задачи и методы.

12. Специальная физическая подготовка (СФП), её основные задачи и методы.
13. Единство общей и специальной подготовки, как один из принципов спортивной тренировки.
14. Что собой представляют БТЭ (ближайший тренировочный эффект), СТЭ (средний тренировочный эффект), КТЭ (кумулятивный тренировочный эффект)?
15. Возрастная адекватность спортивной тренировки, как один из принципов.
16. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их характеристики.
17. Зоны тренировочных и соревновательных нагрузок в современной классификации.
18. Интенсивность нагрузок, её характеристика.
19. Объём работы и интенсивность их соотношение в построении тренировочного процесса.
20. Продолжительность и характеристика интервалов отдыха при проведении тренировочных занятий.
21. Этапы спортивной подготовки, их временная характеристика.
22. Построение спортивной тренировки, её структура.
23. Спортивная форма, её фазы развития.
24. Технология планирования процесса подготовки. Её предмет, цели и задачи.
25. Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена
26. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Характеристика.
27. Соревнования, как специфическая деятельность в спорте. Система соревнований.
28. Спортивные соревнования и их направления.
29. Материально-техническая база необходимая в процессе подготовки спортсмена.
30. Особенности формирования спортивных групп в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

8.1 Основная литература

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2011. – 863 с.

8.2 Дополнительная литература

1. Миндияшвили, Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография,. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 416 с.

2. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Издательство КГПУ, 1995. – 213 с.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 528 с.

4. Туманян, Г. С.. Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера)/ Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.

5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова, Полева Н.В., Чупрова Е.Д. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.

2. Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева.– Красноярск,2011. – 34 с.

3. Киршина Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с

4. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.

5. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

6. Завьялов А.И., Миндияшвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с.

7. Селиверстова В.В., Мельников Д.С. Психофизиологическое тестирование спортсменов (учебно-методическое пособие): Национальный. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб, 2010. – 81 с.

8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 . – 264 с.

Ресурсы сети Интернет

1. Чупрова Е.Д. Теория и методика физической культуры.
<http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=1179>

2. Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры», www.lib.sportedu.ru/press/tpfk

Информационно-справочные системы

1. Википедия (свободная энциклопедия), <https://ru.wikipedia.org/wiki>

2. Чупрова Е.Д. Теория и методика физической культуры. [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс. - Электрон. дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012, <http://www.elib.kspu.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:
Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Теория спорта» в аудитории 308, корпус «Г»

- технические средства обучения;
- сетевые источники информации;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины:
«Теория спорта»

Темы для самостоятельного изучения дисциплины «Теория спорта» студентами дневной и заочной формы обучения

1. Вводные определения об истоках и определяющих чертах спорта
2. Многообразие видов спорта.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта: факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений.
6. Профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта; их особенности и взаимосвязи.
7. Современная проблематика и методологические аспекты теории спорта.
8. Теория спорта в системе профессионального образования.
9. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.
10. Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований.
11. Понятийная конкретизация отправных представлений о спортивном соревновании и соревновательной деятельности спортсмена.

12. К понятиям "спортивное соревнование", и "спортивное состязание.
13. Общие черты и структура соревновательной деятельности спортсмена.
14. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности спортсмена.
15. Конкретная состязательная нацеленность и мотивация спортсмена.
16. Техника и тактика соревновательной деятельности спортсмена.
17. Особенности проявлений психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности.
18. Психическая неординарность спортивно-соревновательной деятельности.
19. Требования спортивных соревнований к реализации физических возможностей спортсмена и параметры соревновательных нагрузок.
20. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима и средовых условий соревнований.
21. Основы системы спортивных соревнований.
22. Разновидности соревнований в спорте: классификационные подходы в их систематизации.
23. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний.
24. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена.
25. Система подготовки спортсмена (концептуальный аспект).
26. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена.
27. Исходная позиция в выборе спортивной специализации.
28. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
29. Особенности начальной спортивной ориентации.
30. Постановка долгосрочных спортивно-подготовительных целей.
31. Внешнее выражение и главное содержание целей, реализуемых в процессе подготовки спортсмена.
32. Основные аспекты конкретизации долгосрочных спортивно-подготовительных пений.
33. Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей.
34. Интегративная характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена.
35. Подготовка спортсмена - многосторонний процесс.
36. Подготовительные упражнения спортсмена.
37. Упражнение как средство и метод.

38. Градации и ведущая классификация упражнений как средств подготовки спортсмена.
39. Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения.
40. Методические формы упражнения в подготовке спортсмена.
41. Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства его подготовки.
42. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсмена.
43. Специфические черты базовых закономерностей спортивной подготовки и производные от них принципы.
44. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация.
45. Перманентность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.
46. Особенности преломления принципа непрерывности в системном построении спортивной подготовки.
47. Основания и установки принципа циклического построения спортивной подготовки.
48. Необходимость сочетания в процессе спортивной подготовки тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.
49. Соединение постепенности и предельности в наращивании развивающе-тренирующих воздействий как закономерность и принцип подготовки спортсмена.
50. Принципиальное значение волнообразности в динамике спортивно-подготовительных нагрузок.
51. Сочетание в процессе спортивной подготовки опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности.
52. Относительная избирательность и единство различных сторон подготовки спортсмена.

Рекомендации по работе на лекциях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий

В соответствии с учебным планом обучающиеся в процессе изучения дисциплины: теория спорта» в 5 семестре д/о и 7 семестре з/о обязаны выполнить контрольную работу.

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.

2. Контрольная работа должна быть выполнена в ученической тетради вручную либо оформлена на компьютере.

3. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условиях работы.

4. Выполненные задания необходимо сопровождать краткими пояснениями. Задания, в которых даны лишь ответы без пояснений, будут считаться невыполненными.

5. Обучающиеся, не выполнившие работу в установленный срок к экзамену не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру теории и методики борьбы.

Рекомендации по подготовке к экзамену

Залогом успешной сдачи экзамена являются систематические, добросовестные посещения занятий студентами. Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии является повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение семестра.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до экзамена. Повторение - процесс индивидуальный; каждый студент повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты - вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Само повторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить

на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее - воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к экзаменам.

Первый - подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй - сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа - тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий - работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый - подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый - помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой - установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой - толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой - бойтесь шпаргалки - она вам не прибавит знаний.

Девятый - не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый - не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый - когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Составление плана-конспекта спортивной тренировки. Необходимо предварительно изучить материал «Планирование в физическом воспитании». Для составления плана нужно, для начала, выбрать группу, с которой планируется проводить учебную и воспитательную работу во время тренерской практики, определить изучаемые спортивные дисциплины в текущей четверти, а также перечень изучаемых двигательных умений и навыков. Далее, необходимо ознакомиться с учебной литературой по формированию умений и навыков в конкретной спортивной дисциплине (гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание), составить план, учитывая, что освоению конкретного двигательного действия необходимо посвятить минимально 3 занятия (разучивание, закрепление, совершенствование). Не лишним будет вспомнить, что, если работа планируется проводиться с детьми младшего школьного возраста (1-4 класс), для лучшего усвоения материала и привития интереса к спорту, 40% времени тренировки нужно уделять организации занятий с использованием игрового метода.

Подготовка к промежуточному контролю. Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем тестовых заданий, внимательно проработайте эти материалы.

Подготовка к итоговому контролю. Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем вопросов на экзамен, внимательно проработайте эти материалы.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Посещение лекционных занятий (за каждое посещенное занятие студент получает +1 к своему рейтингу).

2. Во время прохождения опроса стремитесь к тому, что бы ответить правильно на все вопросы, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите.

3. Во время сдачи экзамена отвечайте на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

11. Технологическая карта дисциплины «Теория спорта»

Курс III группа _____ семестр 5

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Гамалицкий К.В.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия – ст. преподаватель Гамалицкий К.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступень образования (бакалавриат)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Теория спорта	бакалавр	Б1.В.ОД.6	4	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Теория и методика избранного вида спорта; Анатомия человека; Физиология; Биомеханика; Спортивная метрология; Плавание; Общая психология; Педагогика.				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1				
Общая характеристика теории спорта				
	Форма работы		Количество баллов	
Текущая работа			Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)		3	5
	Составление схемы «Функции спорта»		5	8
	Опрос «Основные понятия в спорте, классификация видов спорта»		7	12
Итого			15	25
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2				
Подготовка спортсменов.				
Спортивная подготовленность и пути ее достижения				
	Форма работы		Количество баллов	
Текущая работа			Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)		3	5
	Контрольная работа «Спортивная подготовка и подготовленность»		7	12
Итого			10	17
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3				
Периодизация спортивной тренировки				
	Форма работы		Количество баллов	
Текущая работа			Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)		5	9
	Составление перспективного или текущего плана подготовки спортсмена на год, полгода, месяц, неделю		11	18
	Опрос «Структура тренировочного процесса»		7	12
Итого			23	38
ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ				
Содержание	Форма работы		Количество баллов	
			Мин.	Макс.
	Экзамен		12	20
Итого			23	38
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (10%)				
Базовый модуль/Тема	Форма работы		Количество баллов	
			Мин.	Макс.
БМ №1-3	Составление годового планирования по ИВС		0	4
	Написание научной статьи, участие в региональной конференции, публикация		0	6
Итого			0	10

Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	Мин.	Макс.
	60	100

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по профилю подготовки 44.03.01 «Физическая культура»

Составитель

Ст. преподаватель  / К.В. Гамалицкий

Зав. кафедрой  / Ковалева Роза Ефимовна, к.п.н., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры _____ / профессор В.Ф. Гуцу

2. Декан факультета  / профессор В.Ф. Гуцу