Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.03.19 14:46:52 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«19» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ТЕОРИЯ СПОРТА»**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 58 часов

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Теория спорта*» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7
от «10» марта 2026 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «19» марта 2026 г.

Заведующий кафедрой . _____И.В. Тарасевич
подпись

Согласовано:
Декан ФПК и ППК _____М.В. Светлакова
подпись

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью/частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции
ПК–1	ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	**Знать:** - Положения теории спорта. - Концептуальные положения и требования к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые ФС СП. - Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые ФС СП. - Специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с ФС СП. **Уметь:** - Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности. - Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов. - Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности	A/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом A/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом

			тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. - Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов. - Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс. - Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов. **Иметь опыт:** - Планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с ФС СП	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	Экзамен
Очные занятия (часы), в том числе:	**18**
Лекции (Лек)	10
Практические занятия (Пр)	8
Самостоятельная работа, в том числе	**40**
Общая трудоемкость	**58**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
1	Тема1. Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.	**Лекция** Состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Понятия теории спорта.	2	6
2	Тема2. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	**Лекция** Виды подготовки спортсмена. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. **Практическое занятие:** Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.	2 2	8
3	Тема3. Структура спортивной тренировки.	**Лекция** Основы построения спортивной тренировки. Характеристика микроциклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. **Практическое занятие:** Построение спортивной тренировки	2 2	8
4	Тема4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс.	**Лекция** Структура многолетней подготовки. Этапы многолетней подготовки. **Практическое занятие:** Составление плана многолетней подготовки	2 2	8
5	Тема 5. Технологии планирования и контроля.	**Лекция** Сущность, назначение и виды планирования. Контроль в подготовке спортсменов. Учет в процессе спортивной тренировки. **Практическое занятие:** Виды планирования	2 2	10

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к экзамену. Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на лекциях.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Форма промежуточной аттестации: экзамен.
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена.
Общие требования к качеству устного ответа (критерии) на экзамене и шкала оценки:
Уровень и критерии освоения компетенций:
Высокий уровень:
Изложено правильное понимание вопроса. Дан исчерпывающий на него ответ, содержание раскрыто полно, профессионально, грамотно, показана взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявлены творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; обнаружено всестороннее систематическое знание учебно- программного материала, четко и самостоятельно (без наводящих вопросов) освещены вопросы билета. Могут быть допущены недочёты в определении терминов и понятий, исправленные отвечающим самостоятельно в процессе ответа
Оценка 5 баллов отлично
Базовый уровень:
Изложено правильное понимание вопроса. Дано достаточно подробное описание предмета ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия, относящиеся к предмету ответа, ошибочных положений нет. Обнаружено полное знание учебно-программного материала, не допускаются при этом существенные неточности; показан систематический характер знаний по материалу и способности к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности.
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные отвечающим с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
Оценка 4 балла хорошо
Пороговый уровень:
Показано знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей работы по профессии. Сохранены логика и последовательность изложения.
Допущены несущественные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.
Отвечающий способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать базовые знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.
Речевое оформление требует поправок, коррекции.
Оценка 3 балла удовлетворительно
Не получен удовлетворительный ответ на вопрос.
Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов. В ответе отсутствует логика.
Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос. Ответ, который не соответствует вопросу экзаменационного билета.
Оценка 2 и менее баллов неудовлетворительно

Перечень вопросов к экзамену:

Экзамен проводится в устной форме. Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Сущность спорта, спорт в узком и широком понимании.
2. Социальные функции спорта.
3. Общая характеристика любительского спорта. Классификация любительского спорта:

4. Общая характеристика профессионального спорта. Классификация профессионального спорта.
5. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс
6. Современные тенденции и направления в развитии отечественного и зарубежного спорта высших
достижений.
7. Понятие «соревновательная деятельность». Содержание и особенности соревновательной деятельности (на примере избранного вида спорта).
8. Соревнование как основа существования спорта. Понятие «спортивное соревнование», особенности спортивных соревнований, классификация спортивных соревнований.
9. Общая характеристика и структура спортивных соревнований.
10. Система международных соревнований в избранном виде спорта. Особенности индивидуальной системы соревнований спортсмена.
11. Спортивный результат как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.
12. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
13. Понятие «спортивная тренировка». Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки
14. Общие методические принципы и их место в теории спортивной тренировки: общепедагогические принципы, принципы воспитания, принципы развития физических способностей.
15. Специальные принципы спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим спортивным достижениям (сущность и реализация принципа при построении и организации тренировочного процесса).
16. Специальные принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена (сущность и реализация принципа при построении и организации тренировочного процесса).
17. Специальные принципы спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса (сущность и реализация принципа при построении и организации тренировочного процесса).
18. Специальные принципы спортивной тренировки: Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам (сущность и реализация принципа при построении и организации тренировочного процесса).
19. Специальные принципы спортивной тренировки: волнообразность и вариативность динамики нагрузок (сущность и реализация принципа при построении и организации тренировочного процесса).
20. Специальные принципы спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса (сущность и реализация принципа при построении и организации тренировочного процесса).
21. Средства спортивной тренировки: собственно тренировочные средства.
22. Средства спортивной тренировки: естественно-средовые средства.
23. Медико-биологические средства спортивной тренировки, их разновидности и особенности использования.
24. Психологические средства спортивной тренировки, их варианты и особенности использования.
25. Материально-технические средства спортивной тренировки, их разновидности и особенности использования в избранном виде спорта.
26. Задачи, содержание, варианты равномерного и переменного методов развития физических качеств.

27. Задачи, содержание, варианты повторного и интервального методов развития физических качеств.
28. Задачи, содержание, методические особенности игрового и соревновательного методов в спортивной тренировке.
29. Задачи, содержание, варианты круговой тренировки на разных этапах подготовки спортсменов.
30. Методика развития скоростных качеств спортсмена.
31. Методика развития скоростно-силовых качеств спортсмена.
32. Методика развития силовых качеств спортсмена.
33. Методика развития координационных способностей спортсмена.
34. Методика развития специальной выносливости в избранном виде спорта.
35. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.
36. Стороны спортивной тренировки: Техническая подготовка спортсмена (понятие). Виды, задачи, средства, методы технической подготовки. Специфика технической подготовки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной тренировки: Тактическая подготовка спортсмена (понятие). Виды, задачи, средства, содержание и методические особенности тактической подготовки в избранном виде спорта.
38. Стороны спортивной тренировки: Физическая подготовка спортсмена. Специфика физической подготовки в избранном виде спорта.
39. Стороны спортивной тренировки: Психологическая подготовка спортсмена: понятие психологической подготовки спортсмена, ее виды, значимые психические качества спортсмена в избранном виде спорта, психологическая подготовка к соревнованиям.
40. Стороны спортивной тренировки: интеллектуальная подготовка спортсмена (ведущие компоненты интеллектуальных способностей спортсмена, содержание интеллектуальной подготовки спортсмена, теоретические знания, необходимые для реализации различных сторон подготовленности в избранном виде спорта.
41. Стороны спортивной тренировки: Интегральная подготовка спортсмена, её средства и методы. Специфика интегральной подготовки в избранном виде спорта.
42. Физическая нагрузка, способы ее регулирования и контроля в спортивной тренировке.
43. Структура отдельного тренировочного занятия.
44. Построение спортивной тренировки в малых циклах (на примере избранного вида спорта): собственно тренировочные микроциклы, варианты и особенности чередования нагрузок.
45. Построение спортивной тренировки в малых циклах (на примере избранного вида спорта): предсоревновательные микроциклы, варианты и особенности чередования нагрузок.
46. Построение спортивной тренировки в малых циклах (на примере избранного вида спорта): соревновательные и восстановительные микроциклы, варианты и особенности чередования нагрузок.
47. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах) на примере избранного вида спорта: типы мезоциклов, варианты чередовании микроциклов в мезоциклах.
48. Построение спортивной тренировки в макроциклах (на примере избранного вида спорта). Соотношение динамики объема и интенсивности нагрузки в структуре годичного цикла при одно-, двух-, трехпиковом
варианте его построения.
49. Соотношение общей и специальной подготовки в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
50. Соотношение физической и технико-тактической подготовки в годичном цикле тренировки (на примере избранного вида спорта)

51. Особенности построения тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла подготовки в избранном виде спорта.
52. Особенности построения тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла подготовки в избранном виде спорта.
53. Особенности направленности и содержания этапов спортивной тренировки в избранном виде спорта.
54. Особенности направленности и содержания спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки и начальной специализации в избранном виде спорта.
55. Особенности направленности и содержания спортивной тренировки на этапе углубленной специализации в избранном виде спорта.
56. Особенности направленности и содержания спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.
57. Особенности направленности и содержания спортивной тренировки на этапе сохранения достижений (спортивного долголетия) в избранном виде спорта.
58. Контроль в подготовке спортсменов: значение и виды контроля.
59. Контроль за технической подготовленностью спортсмена в процессе многолетней подготовки.
60. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в процессе подготовки в избранном виде спорта.
61. Контроль физического состояния спортсмена в процессе подготовки в избранном виде спорта.
62. Психологический контроль в подготовке спортсменов.
63. Методика комплексного контроля в подготовке спортсменов.
64. Учет в процессе спортивной подготовки, его значение и виды.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов по укрупненной гр. специальностей и направлений подг. 49.00.00 - Физ. культура и спорт" / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 342 с. – (Олимпийское образование). – Повторное издание без изменений в содержании книги 2019 года с аналогичным названием. – ISBN 978-5-906132-50-5.

2. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3.

3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – Повторное издание без изменений в содержании книги 2019 года с аналогичным названием. – ISBN 978-5-907225-93-0.

4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014. – 624 с. – Повторное издание без изменений в содержании книги 2013 года с аналогичным названием . – ISBN 978-5-966-8708-66-4.

5. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов по направлению 521900 "Физ.культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – Москва : Сов. спорт, 2010. – 464 с. – Повторное издание без изменений в содержании книги 2003 года с аналогичным названием . – ISBN 978-5-9718-0431-4.

6. Тихомиров А. К. Современная спортивная подготовка : монография / А. К. Тихомиров ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка : [б. и.], 2016. – 1 файл. –

Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-00063-006-8. – Текст : электронный.

7.2. Дополнительная литература

1. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие высш. проф. образования по направлению подгот. 034500.68 и 49.04.03 - "Спорт" / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин.

– Москва : СПОРТ, 2016. – 352 с. – ISBN 978-5-906839-21-3.

2. Шаруненко Ю. М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации : монография / Ю. М. Шаруненко ; Межрегиональная Акад. безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – URL: http://www.iprbookshop.ru (дата обращения: 12.01.2019). – ISBN 978-5-98079-937-7. – Текст : электронный.

7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины(модуля)

1. РУКОНТ https://rucont.ru/
2. IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/
3. ЮРАЙТ https://urait.ru/
4. МГАФК http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
5. НГПУ МЭБ https://icdlib.nspu.ru/
6. НГУ им. П.Ф.Лесгафта http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
7. ВЛГАФК http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
8. Поволжский ГУФКСиТ http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
9. ЭБС ЛАНЬ https://e.lanbook.com/
10. АИБС «МегаПро» https://data-express.ru/aibc-megapro/
11. Академия Google https://scholar.google.ru/
12. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя: Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP). Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров: - Internet Explorer версии не ниже 6.0;

- Firefox версии не ниже 2.0; - Google Chrome версии не ниже 1.0. Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор

Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.