

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Степанов Максим Сергеевич

Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности

Дата подписания: 14.10.2026 16:32:32

Уникальный программный ключ:

ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спорта

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-

методического управления

канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и научно-
исследовательской деятельности

канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»

Шифр дисциплины Б1.О.03

Направление подготовки

49.04.03 Спорт

Профиль обучения:

«Подготовка спортивного резерва»

Квалификация выпускника

Магистр

Форма обучения

очная/заочная

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

магистерской подготовки

канд. фармацевт. наук, доцент

Н.А. Воцинина

«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
(протокол №11 от 05.06.2026г.)

Заведующий кафедрой,
д-р пед. наук, профессор

К.С. Дунаев

Малаховка 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденным приказом Министерства высшего образования и науки Российской Федерации № 947 от 19.09.2017 г.

Составители рабочей программы:

Дунаев К. С., д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики спорта

Романова С.П., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спорта

Рецензент:

Морозов А.П., канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и методики легкой атлетики

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Минтруда России	Аббрев. исп. в РПД
05 Физическая культура и спорт			
05.003	«Тренер»	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. N 362н	Т
05.008	«Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»	Приказ Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. N 363н	Р

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

ПК-1. Способен осуществлять руководство пополнением и подготовкой спортивного резерва

ПК-2. Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью спортивной сборной команды

ПК-3. Способен осуществлять руководство спортивной подготовкой

ПК-4. Способен проводить научно-исследовательские работы в области физической культуры и спорта, анализировать полученные данные и применять их в практической деятельности

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: - нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования	Т: D /02.7, D/03.7 D/04.7 Р: C/06.7	УК-1 УК-4 УК-5
Умения: - использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; - критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся		
Навыки и/или опыт деятельности: - методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития		
Знания: -актуальные проблемы теории и методики спорта; -специфики и содержания этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения тренировочной и соревновательной деятельности; специфику внешних условий физкультурно-спортивной деятельности;	Т: D /02.7, D/03.7 D/04.7 Р: C/06.7	УК-3 ПК1 ПК-2 ПК-3 ПК-4

-материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности -основы научно-методической деятельности современные тенденции в области разработок и практического применения современного спортивного оборудования и инвентаря и его эффективного использования в тренировочном процессе - современные тенденции в области построения программного материала, применения учебно-методических и информационных средств в тренировочном процессе		
Умения: - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; - проводить оценку достигнутых результатов соревновательной деятельности на основе объективных показателей; - объективно выбирать и применять их в практической деятельности современные средства материально-технического обеспечения, соответствующего требованиям действующих технических регламентов и нормативных актов; - объективно выбирать и применять их в практической деятельности в соответствии с действующими нормативными актами и документами		
Навыки и/или опыт деятельности: - способами рациональной организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки, умениями быстро и качественно вносить необходимые для повышения эффективности коррективы; - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; - знаниями в области анализа результатов соревновательной деятельности и внесения соответствующих изменений в планы подготовки; - комплексным и избирательным подходом к выбору материально-технического обеспечения для повышения качества тренировочного процесса, учитывающего индивидуальные особенности спортсменов;		

- комплексным и избирательным подходом к оценке текущих изменений, дополнений и своевременно применять их в профессиональной деятельности		
---	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к *части, формируемой участниками образовательных отношений*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1,2,3 и 4 семестрах в очной и заочной формах обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен/зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры			
			1	2	3	4
Контактная работа преподавателя с обучающимися		108	24	24	24	36
В том числе:						
Лекции		36	8	8	8	12
Семинары		72	16	16	16	24
Промежуточная аттестация:			зачет	экзамен	зачет	экзамен
Контроль		36		18		18
Самостоятельная работа студента		180	48	30	48	54
Общая трудоемкость	часы	324	72	72	72	108
	зачетные единицы	9	2	2	2	3

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр			
			1	2	3	4
Контактная работа преподавателя с обучающимися		36	8	8	8	12
В том числе:						
Лекции		8	2	2	2	2
Семинары		28	6	6	6	10
Промежуточная аттестация: экзамен		зачет, экзамен	зачет	экзамен	зачет	экзамен
Самостоятельная работа студента		252	64	46	64	78
Контроль		36		18		18
	часы	324	72	72	72	108

Общая трудоемкость	зачетные единицы	9	2	2	2	3
-------------------------------	-----------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Основные положения спортивной подготовки юных спортсменов: отбор, определение цели и задач, выбор тестовых процедур	Роль отбора и прогнозирования спортивных результатов в системе подготовки для достижения высоких результатов. Этапы отбора. Критерии отбора. Особенности и продолжительность этапов. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах для групп специализаций. Модельные характеристики перспективных спортсменов.	96
2.	Основы тренировки и содержание тренировочного процесса юных спортсменов.	Учет физиологических и психологических аспектов спортивной подготовки юных спортсменов. Контроль параметров спортивной формы.	96
3.	Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки спортсменов	Структура микро-, мезо-, макроциклов подготовки. Соревновательная деятельность, ее специфика. Методы и формы восстановления. Параметры нагрузки.	96
		Контроль	36
		ИТОГО	324

5.РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	С	СРС	
1.	Основные положения спортивной подготовки спортсменов: отбор, планирование тренировочного процесса, соревновательная деятельность	12	24	60	96
2.	Содержание многолетнего тренировочного процесса	12	24	60	96
3.	Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки спортсменов	12	24	60	96
	Всего:	36	72	180	288
				Контроль	36

Итого	324
--------------	------------

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	С	СРС	
1.	Основные положения спортивной подготовки спортсменов: отбор, планирование тренировочного процесса, соревновательная деятельность	4	10	82	96
2.	Содержание многолетнего тренировочного процесса	2	10	84	96
3.	Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки спортсменов	2	8	86	96
	Всего	8	28	252	288
	Контроль				36
	Итого				324

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

6.1. Основная литература

№ п/п	Автор, наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. - М.: Советский спорт, 2012. - 99 с. - Библиогр.: с. 96-99. - ISBN 978-5-9718-0599-1: 150.00.	55	-
2.	Губа, В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования. Морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие / В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 2012: ил. - Библиогр.: 143 назв. на рус, и ин.яз. - ISBN 978-5-9718-0577-9: 446.00.	15	-
3.	Ершов, Ю. А. Общая биохимия и спорт: учебное пособие / Ю. А. Ершов. - М.: Изд-во МГУ, 2010. - 367 с.: ил. - ISBN 978-5-211-05595-7: 858.00.	10	-
4.	Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Ф. А. Иорданская. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:	1	-

	http://www.iprbookshop.ru/98637.html (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
5.	Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 134 с. — ISBN 978-5-4487-0667-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/90577.html (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
6.	Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91118.html (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83625.html (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
8.	Курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие / под ред. А. В. Смоленского. - М.: Физическая культура, 2011. - 280 с.: ил. - Библиогр.: с. 273-276. - ISBN 978-5-9746-0144-6 : 761.20.	20	-
9.	Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 365 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6833-6 : 540.71.	137	-
10.	Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 619 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0568-7: 880.00.	99	-
11.	Темерева, В. Е. Теория комплексного контроля в физической культуре и спорте : учебное пособие. Ч. 1 / В. Е. Темерева, О. В. Ольхова, Г. Е. Шульгин ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
12.	Темерева, В. Е. Теория комплексного контроля в физической культуре и спорте : учебное пособие. Ч. 2 / В. Е. Темерева, О. В. Ольхова, Г. Е. Шульгин ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
13.	Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2011. - 202 с.:	10	-

	ил. - (Атланты спортивной науки). - Библиогр.: с. 197-201. - ISBN 978-5-9718-0467-3 : 390.50.		
14.	Фискалов, В. Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Д. Фискалов ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

6.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор, наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005. - 310 с.: ил. - Библиогр.: с.290-308. - 390.41.	3	-
2.	Бернштейн, Н. А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике: учебное пособие / Н. А. Бернштейн. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 295 с. - (Классическое Научное Наследие.Физическая культура). - ISBN 5-8134-0054-0 : 377.98.	3	-
3.	Бреслав, Г. М. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. М. Бреслав. - 2-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA: Смысл, 2007. - 541 с.: ил. - (Психология для студента). - ISBN 5-89357-142-8. - ISBN 5-7695-3030-8. - ISBN 5-89357-142-8 : 263.29.	13	-
4.	Виноградов, Г. П. Теория спортивной тренировки : учебное пособие / Г. П. Виноградов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1999. - табл. - Библиогр.: с. 102-103. - ISBN 5-7065-0374-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
5.	Воробьев, А. Н. Принципы управления подготовкой спортсменов: учебное пособие / А. Н. Воробьев, К. Л. Чернов; МОГИФК. - Малаховка, 1987. - 68 с. - 0.25.	14	-
6.	Воробьев, А. Н. Принципы управления подготовкой спортсменов : учебное пособие / А. Н. Воробьев, К. Л. Чернов ; МОГИФК. - Малаховка, 1987. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Двейрина, О. А. Теория спорта - конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС : учебно-методическое пособие / О. А. Двейрина ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2003. - Библиогр.: с. 121-124. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

8.	Воронов, И. А. Моделирование и биомеханический анализ спортивных поз и движений с применением пакетов трехмерной графики / И. А. Воронов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 36. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 27.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
9.	Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 278 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0559-5 : 533.50.	5	-
10.	Курамшин, Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа : монография / Ю. Ф. Курамшин ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург, 2002. - табл. - Библиогр.: с. 144-145. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
11.	Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): монография. - М.: Советский спорт, 2012. - 547 с.: ил. - Библиогр.: с. 535-544. - ISBN 978-5-9718-0569-4 : 1189.10.	2	-
12.	Васильков, А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: в конце главы. - ISBN 978-5-222-14232-5 : 264.42.	2	-
13.	Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте: учебное пособие / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 111 с.: ил. - (Наука-спорту). - Библиогр.: с. 99-111. - ISBN 5-8134-0023-0 : 35.00: 165.76.	13	-
14.	Тихомиров, А. К. Управление подготовкой в спорте: монография / А. К. Тихомиров; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 229 с.: ил. - Библиогр.: с. 220-227. - ISBN 978-5-212-01184-5 : 247.37.	43	-
15.	Тихомиров, А. К. Управление подготовкой в спорте : монография / А. К. Тихомиров ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 29.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
16.	Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин; ВолгоградГАФК. – Волгоград: Прин Терра-Дизайн, 2003. – 262 с. : ил. – ISBN 5-98424-002-5 : 172.00.	1	-
17.	Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов; РГУФК. - М.: Академический Проект: Трикста, 2005. - 128 с.: ил. - Библиогр.: с. 118-120. - ISBN 5-8291-0589-6 : 79.69.	100	
18.	Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии): учебное пособие / В. Б. Коренберг.	30	-

	- М.: Советский спорт, 2011. - 206 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0528-1 : 352.00.		
19.	Полиевский, С. А. Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. - М.: Академия, 2015. - 201 с.: табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 197. - ISBN 978-5-4468-1468-8: 1120.00.	25	-
20.	Федоров, А. И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты: учебное пособие / А. И. Федоров, В. А. Шумайлов, В. Н. Береглазов; УралГАФК. - Челябинск, 2003. - 116 с. - Библиогр.: с. 105-109. - 171.20.	2	-
21.	Хрестоматия по возрастной физиологии: учебное пособие / сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2002. - 286 с.: ил. - ISBN Высшее образование: 140.00.	1	-

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ». ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

Для проведения лекционных и семинарских занятий:

- поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);
- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (аудитории № 121, № 421);
- учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

8.2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);
- «ElBrailleW14J G2;
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спорта

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и научно-
исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

23 июня 2026 г.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА»

Шифр дисциплины Б1.В.01

**Направление подготовки
49.04.03 Спорт**

**Профиль обучения
«Подготовка спортивного резерва»**

**Форма обучения
очная / заочная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 11 от «05» июня 2026 г.)
Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор
_____ К.С. Дунаев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Паспорт фонда оценочных средств

Формируемые компетенции	Трудовая функция	Индикаторы достижения
УК -1	Т: D/02.7 Организация и проведение отбора спортсменов в сборную команду РФ, субъекта РФ по виду спорта	УК-2.2. Разрабатывает различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта.
УК-3		УК-3.2. Организует работу команды и обеспечивает выполнение поставленных задач
УК-4		УК-4.1. Демонстрирует понимание современных коммуникативных технологий
УК-5		УК-5.2. Демонстрирует способность анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.
ПК-1	D/04.7 Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации Р: С/06.7 Взаимодействие от имени организации бюджетной сферы с государственными органами и внешними организациями	ПК-1.1. Проводит анализ требований федеральных нормативно-правовых актов и стандартов спортивной подготовки, целевых комплексных программ развития видов спорта; анализ опыта подготовки спортивного резерва и спортивных команд. ПК-1.2. Разрабатывает стратегию, структуру и содержание программ и передовых технологий спортивной подготовки по виду спорта, прогнозирует развитие спортивной формы членов сборной команды. ПК-1.3. Систематизирует и применяет эффективные практики подготовки спортивных сборных команд, оценивает результаты собственной деятельности, сборных команд. ПК-1.4. Осуществляет командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды.
ПК-2		ПК-2.1. Проводит анализ положений, правил и регламентов проведения официальных всероссийских и международных спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), локальных нормативных актов спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба

	по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной сборной команды к спортивным соревнованиям ПК-2.2. Анализирует тенденции развития вида спорта (спортивной дисциплины), содержание календаря спортивных соревнований, прогнозирует уровень и рост спортивных достижений, ставит задачи на спортивное соревнование, турнир и игру членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам спортивной сборной команды. ПК-2.3. Осуществляет управление спортивной сборной командой в соревновательном процессе, координирует действия спортсменов спортивной сборной команды для достижения целевых показателей спортивного результата выступления на спортивном соревновании. ПК-2.4. Анализирует результаты выступления спортивной сборной команды, выявляет положительные и негативные тенденции и разрабатывает предложения оптимального их решения. ПК-2.5. Разрабатывает и оперативно корректирует индивидуальные, командные и групповые тактические системы, схемы и варианты при участии в соревнованиях спортивной сборной команды.
ПК-3	ПК-3.1. Анализирует и составляет календарный плана тренировочных мероприятий (занятий) с учетом комплексного плана подготовки и специфики (специализации) в виде спорта, разрабатывает параметры тренировочной программы (плана и содержания тренировки) с учетом общего календарного плана тренировочных мероприятий. ПК-3.3. Анализирует и оценивает условия проведения тренировочных мероприятий (занятий) в соответствии с требованиями безопасности. ПК-3.4. Определяет параметры развития физическим качеств, технико-тактической и интеллектуальной подготовки спортсменов в области теории и методики спорта, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта (спортивной дисциплине, группы спортивных

		дисциплин) при проведении тренировочных занятий. ПК-3.10. Знает антидопинговое законодательство, организует антидопинговых мероприятий, умеет разъяснять спортсменам антидопинговые правила и контролировать их выполнение. ПК-3.11. Знает и применяет правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
ПК-4		ПК-4.3. Разрабатывает критерии и параметры оценки и тестирования перспективности спортсменов для зачисления в состав сборной команды РФ с учетом специфики вида спорта ПК-4.4. Использует и модифицирует методики и средства спортивного отбора перспективных спортсменов по виду спорта, (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

Вопросы к экзамену

По дисциплине «Теория и методика спорта»

1. Этап начальной подготовки (цель, задачи, средства и методы).
2. Тренировочный этап (цель, задачи, средства и методы).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).
4. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).
5. Оценка применения средств и методов тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
6. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в спорте. Цель и задачи
7. Виды контроля в спорте. Характеристика и особенности проведения различных форм и видов контроля.
8. Восстановительные мероприятия в спортивной подготовке. Краткая характеристика.
9. Тренировочный микроцикл, его структура. Виды микроциклов. Применяемые средства, методы
10. Тренировочный мезоцикл, его структура. Виды мезоциклов. Применяемые средства, методы
11. Экономические аспекты организации и управления спортивной подготовки. Краткая характеристика.
12. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки. Краткая характеристика.
13. Планирование годичного цикла подготовки. Варианты годичных циклов подготовки в различных видах спорта.
14. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
15. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
16. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.

17. Краткая характеристика основ управления тренировочным процессом. Виды управления.
18. Эволюция взглядов на варианты планирования спортивной подготовки. Особенности и краткая характеристика.
19. Тесты, характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в спорте (пример)
20. Тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП) в спорте (пример)
21. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объемов нагрузки по мезо- и макроциклам.
22. Планирование соревновательной деятельности спортсменов (на примере одного из видов).
23. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена (на примере одного из видов).
24. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов с учетом уровня подготовленности, возраста, пола в годичном цикле подготовки
25. Основные типы нормативных документов, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, рабочая программа спортивной подготовки, индивидуальный тренировочный план, ЕКП.
26. Организации, осуществляющие спортивную подготовку: их характеристика, виды, задачи
27. Тренер как ведущее звено спортивной подготовки. Требования к уровню квалификации, анализ выполняемой работы.
28. Формы взаимодействия тренер – спортсмен. Спортивная психология.
29. Сбор и анализ данных об уровне спортивной формы: основные методы статистической обработки и интерпретация.
30. Социально-экономические аспекты спортивной подготовки.

Критерии оценки: для экзамена

- оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыто содержание вопроса; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один недостаток: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.
- оценка «**удовлетворительно**» ставится, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.
- оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

Вопросы для устного опроса по дисциплине «Теория и методика спорта»

Раздел 1. Основные положения спортивной подготовки спортсменов: отбор, планирование тренировочного процесса, соревновательная деятельность

1. Характеристика соревновательной деятельности в спорте
2. Методология разработки многолетнего планирования тренировочного процесса
3. Основные правила формирования единого календарного плана спортивных мероприятий (на примере конкретного этапа)
4. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности
5. Роль спортивного отбора. Прогнозирование результатов и перспективы.
6. Общая классификация циклов подготовки
7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта. Краткая характеристика.

Раздел 2. Содержание многолетнего тренировочного процесса

1. Содержание тренировочного процесса на начальном этапе
2. Содержание тренировочного этапа
3. Содержание тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства
4. Содержание тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства
5. Спорт ветеранов

Раздел 3. Структура отдельного тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла подготовки спортсменов

1. Структура отдельного тренировочного занятия (пример)
2. Структура тренировочного микроцикла. Виды микроциклов
3. Структура тренировочного мезоцикла. Виды мезоциклов
4. Структура тренировочного макроцикла. Виды макроциклов

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

Темы для презентаций по дисциплине «Теория и методика спорта»

Раздел 2. Содержание многолетнего тренировочного процесса

1. Особенности формирования единого календарного плана на этапе подготовки (пример)
2. Методы и формы повышения уровня спортивной формы
3. Методология в области физической культуры и спорта
4. Структура и периодизация многолетнего тренировочного процесса: характеристика и основные особенности (пример)
5. Критерии оценки результатов соревновательной деятельности
6. Нормативные показатели уровня технической подготовленности (программный)

- материал) на этапе подготовки (пример)
7. Нормативные показатели уровня тактической и психологической подготовленности (программный материал) на этапе подготовки (пример)
 8. Нормативные показатели уровня физической подготовленности (программный материал) на этапе подготовки (пример)
 9. Планирование многолетнего тренировочного процесса: тенденции и перспективы

Требования к оформлению презентации, предъявляемой как иллюстрация к докладу

1. Количество слайдов в презентации должно соответствовать содержанию и продолжительности выступления, должны иметься титульный лист и слайды, отражающие актуальность, цель, объект, предмет, гипотезу, задачи, научную новизну и практическую значимость, основные результаты, иллюстрации (рисунки и таблицы), соответствующие требованиям, хорошего качества, с чётким изображением.

1. Оформление слайдов должно соответствовать теме, не препятствовать восприятию содержания, для всех слайдов презентации должен использоваться один и тот же шаблон оформления

2. Презентация должна содержать наиболее полную, понятную информацию по теме работы, в ней отсутствуют стилистические, орфографические и пунктуационные ошибки.

3. Выступающий должен свободно владеть содержанием, ясно и грамотно излагать материал, отвечать на вопросы и замечания аудитории.

Критерии оценки презентации:

- оценка «зачтено» выставляется, если представленная с докладом презентация соответствует предъявленным требованиям к её оформлению и изложению;
- оценка «не зачтено» выставляется, если: студент проигнорировал данный вид работы; представленная с докладом презентация не отвечает предъявленным требованиям к её оформлению или изложению.

Темы для рефератов по дисциплине «Теория и методика спорта»

Раздел 1. Основные положения спортивной подготовки спортсменов: отбор, планирование тренировочного процесса, соревновательная деятельность

1. Организация и управление спортивной подготовкой (на конкретном примере)
2. Планирование тренировочного процесса (на конкретном примере)
3. Технологии физической подготовки в спорте
4. Технологии технической подготовки в спорте
5. Технологии тактической подготовки в спорте
6. Спортивный отбор: цели, задачи, методы
7. Технологии психологической подготовки в спорте
8. Анализ результатов соревновательной деятельности
9. Анализ взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»
10. Структура и содержание тренировочного процесса на определенном этапе.

Критерии оценки:

- оценка «5 баллов» выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены

ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «4 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «3 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче доклада есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «2 балла»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте;

Промежуточной аттестацией по дисциплине является экзамен.

По результатам практики студент получает интегральную оценку, отражающую качество выполнения программных заданий практики, которые оформляются в зачетных требованиях по учебной дисциплине. Оценка по дисциплине приравнивается к оценкам по теоретическому обучению и учитывается при подведении итогов общей успеваемости магистрантов.

По результатам освоения дисциплины магистрант получает оценку, отражающую качество выполнения программных заданий.

Магистрант, не выполнивший программу дисциплины по уважительной причине, может получить дополнительное задание к указанным в рабочей программе, и выполнить зачетные требования в свободное от учёбы время, в соответствии с дополнительным приказом по академии.

Магистрант, не выполнивший программу освоения дисциплины без уважительной причины или не получивший оценки в установленный срок, может быть отчислен из академии как имеющий академическую задолженность.

Оценка **«отлично»** выставляется, если:

- регулярное посещение практики (не менее 80% посещений);
- высокий уровень теоретической подготовленности в области изучаемой дисциплины;
- проявил умение анализировать требования к уровню профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта;

- высокая степень добросовестности и самостоятельности в работе;
- качественно оформлены и своевременно выполнены все требования, предусмотренные в рабочей программе по дисциплине.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если:

- регулярное посещение (не менее 70% посещений);
- средний уровень теоретической подготовленности в области изучаемой дисциплины;
- средняя степень добросовестности и самостоятельности работы;
- оформлены и своевременно выполнены все требования, предусмотренные в рабочей программе по дисциплине, с небольшими замечаниями.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если:

- регулярное посещение (не менее 60% посещений);
- низкий уровень теоретической подготовленности в области знания регламентирующих документов и направлений работы тренера / руководителя спортивной организации;
- умеет вести отчётную документацию, но со значительными замечаниями;
- испытывает большие трудности в самостоятельном выполнении работы;
- отчетная документация сдается не своевременно и с замечаниями;
- отчет и доклад по итогам прохождения практики составлен небрежно и с замечаниями;
- выполнены не все требования, предусмотренные в рабочей программе по дисциплине, а имеющиеся представлены с недочётами.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если:

- посещение менее 50%;
- низкий уровень теоретической подготовленности в области изучаемой дисциплины;
- полная безучастность и несамостоятельность в работе
- зачетные требования выполнены с большими опозданием и замечаниями;

Критерии оценки по дисциплине:

«Отлично» - студент проявил полные и глубокие знания в объеме программного материала на основе использования основной и дополнительной литературы, свободное владение материалом. Умеет анализировать, способен применять теоретические знания для постановки ситуационных задач и находить пути их решения.

«Хорошо» - студент проявил знания в объеме программного материала на основе использования основной литературы, уверенно владеет материалом, способен приводить примеры практического применения приобретенных знаний.

«Удовлетворительно» – знание основных разделов программного материала, неуверенное его изложение, наличие 2-3 несущественных ошибок.

«Неудовлетворительно» – незнание основных разделов программы курса, неспособность обнаружить и исправить собственные ошибки.