Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
«29» октября 2021 г.

ТЕОРИЯ СПОРТА

Программа учебной дисциплины Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(заочная форма обучения)

Составитель: Быстрова О.Л., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической
культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 2

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория спорта» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1,6 семестрах: История физической культуры и спорта, Физическая культура, Педагогика, Теория и методика физической культуры».

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Теории спорта» является: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачей освоения дисциплины является формирование профессионального мировоззрения и интереса к проблемам теории спорта, стремление к комплексному анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечение и усвоение фундаментальных знаний в области теории спорта, общих закономерностей, спортивных принципов, средств, методов, направлений спортивной тренировки, а также формирование профессионально-педагогических умения и навыки.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория спорта» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ОПК-1.1. Оперирует знаниями анатомо-морфологических, психологических особенностей	ОР-1 - анатомо-морфологические, психологические особенности занимающихся различного возраста и пола. - формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и		

занимающихся различного возраста и пола. ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.1. Решает педагогические задачи в образовательных учреждениях, определяет содержание обучения в рамках образовательных стандартов и учебных планов. ОПК-14.2. Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14.3. Определяет и дозирует величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида.	спортивно-массовых мероприятий. ОР-2 - задачи образовательных учреждений, содержание и обучения учебных планов, образовательных стандартов. - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту.	ОР-3 - определять и дозировать величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида. - осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов, вносит соответствующие коррективы в процесс занятий. ОР-4- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные	

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;	ОР- 5 средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности. - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. - оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта. - продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта. ОР-6 средства и методы физической, технической и тактической подготовки, средства выразительности в избранном виде спорта. - теорию и методику	результаты для коррекции собственной деятельности.	

технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	спортивной тренировки в избранном виде спорта, технические особенности вида спорта. - особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.	ОР-7- совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.	

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

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	4	144	4	12	-	119	экзамен (9)
Итого:	4	144	4	12	-	119	экзамен (9)

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

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов по формам организации обучения			
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
7 семестр. Раздел 1. Общие основы теории спорта					
1	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе	2	2		20
2	Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований		2		20
3	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена	2	2		20
4	Система спортивной тренировки		2		20
5	Основные стороны подготовки спортсмена		2		20
6	Структура спортивной тренировки		2		19
ИТОГО		**4**	**12**		**119**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел I. Общие основы теории спорта
Семестр 6.

Раздел 1. Тема 1. Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе

Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена.

Основная проблематика общей теории и методики спорта, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями, ее значение для практики.

Теория и методика спорта как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.

Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.

Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий - достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Интерактивная форма: учебная дискуссия о роли спорта в современном обществе.

Тема 2. Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Типология спортивных соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

Структура и особенности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности как одно из важных условий целенаправленного совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.

Интерактивная форма: Групповые обсуждения вопроса о развитии и современном состоянии средств и методов спортивной тренировки.

Тема 3. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена

Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.
Интерактивная форма: Семинар-беседа о значении и сущности достиженческой функции в спорте, примеры ведущих спортсменов современности.

Тема 4. Система спортивной тренировки
Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.
Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.
Факторы, обусловливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).
Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общепедагогических и других средств подготовки спортсменов.
Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу получения информации, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. Их содержание и характерные особенности.
Интерактивная форма: Работа в парах по критериям классификации методов спортивной подготовки

Тема 5. Основные стороны подготовки спортсмена
Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.
Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.
Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план.
Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно-тактического мастерства - тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.
Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Интерактивная форма: Работа в парах с Интернет-источниками.

Тема 6. Структура спортивной тренировки

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.

Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодичных и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Интерактивная форма: Работа в парах с электронными учебниками и Интернет-источниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

Темы рефератов

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивный результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Средства и методы спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).
9. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты (на примере конкретного вида спорта).
10. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
11. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки (на примере конкретного вида спорта).
12. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
13. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
14. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
15. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
16. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
17. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
18. Особенности средств подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
19. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
20. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
21. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
22. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
23. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
24. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).

25. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).
26. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
27. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
28. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
29. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
30. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
31. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
32. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
33. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
34. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).
35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
36. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
37. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.
38. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

Тематика мини выступлений:

1. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
2. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
3. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
4. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).
5. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
6. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
7. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
8. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
9. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
10. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
11. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
13. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).

14. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
15. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
16. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.
17. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

Итоговые контрольные тесты

Тесты для контроля качества усвоения учебного материала

1. **Спорт (в широком понимании) — это:**
   - вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
   - собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
   - специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на уча стие в спортивных соревнованиях;
   - педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
2. **Укажите конечную цель спорта:**
   - физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
   - совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
   - выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
   - развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
3. **Вид спорта — это:**
   - конкретное предметное соревновательное упражнение;
   - специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
   - специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
   - исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.
4. **В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:**
   - структурной сложности двигательных действий;
   - требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
   - особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
   - принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

5. **Число видов и разновидностей спорта весьма велико и продолжает увеличиваться. По характеру соревновательной деятельности их можно сгруппировать в пять типологических групп.** Отметьте ту группу, которая не отображает особенности соревновательной деятельности...?
   - виды спорта с высокоактивной двигательной деятельностью, достижения в которых зависят от физических качеств и психо-физиологической активности спортсмена

- виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена в поражении специальных мишений из специального стрелкового оружия
- виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена по управлению техническими средствами перемещения виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов модельно-конструкторской деятельности человека
- виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов абстрактно-логического обыгрывания соперника
- виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с материальным вознаграждением

6.Спортивная тренировка — это:

- повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

7. Деятельность, специфической формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, называется ?

- научно-методической деятельностью
- проектно-конструктивной деятельность
- соревновательной деятельностью
- тренировочной деятельностью
- технологической и модельной деятельностью
- ни один из ответов не дает правильного представления

8. В своем современном виде собственно соревновательная деятельность имеет ряд специфических особенностей. Ниже приведен ряд ответов, отображающих некоторые из них. Какой из ответов не характеризует черты соревновательной деятельности...?

- организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием конкуренции и требований к достижениям
- унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами в качестве общих норм состязаний
- регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами
- неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу
- допускается в состязательной деятельности физическое давление одного из соперников с полным телесным контактом и нанесением удушающих приемов, как это принято в боях
- без правил, вплоть до полного уничтожения

9. Современная типология соревнований включает многие их виды и разновидности. Принято считать, что официальный характер соревнование приобретает в том случае, если оно характеризуется всеми признаками собственно соревновательной деятельности. Отметьте те положения, которые неважны для такой интерпретации статуса соревнований....?

- включено в официальный спортивный календарь

- организуется согласно официальному положению о соревнованиях проводится в соответствии с правилами соревнований обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем
- обязательное наличие спортивной атрибутики, зрителей, болельщиков, телевидения, массовых средств коммуникации

10. Следует различать «спортивный результат» и «спортивное достижение». В чем состоит различие в этих понятиях...?

- спортивный результат показывается в соревнованиях, спортивное достижение присваивается
- спортивный результат следует рассматривать как первостепенную цель спортивной деятельности, спортивное достижение является вторичной целью спортивной деятельности
- спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивных возможностей спортсмена, спортивное достижение не зависит от индивидуальной одаренности спортсмена
- в спортивном достижении всегда можно выделить наличный спортивный результат, однако не всякому спортивному результату может соответствовать спортивное достижение, а лишь превосходящему предыдущий результат
- спортивный результат зависит от материально-технических условий соревновательной деятельности, климатических факторов и естественно-средовых факторов, а спортивное
- достижение не зависит от перечисленных факторов

11. Укажите основную специфическую функцию спорта ?

- соревновательная функция, когда соревнование направлено на определение иерархии мест соперников, в частности, определение победителя
- эталонная функция спорта связана т оценкой резервных возможностей человеческого организма, реализованных в рекордах, спортивных достижениях, спортивных результатах
- эвристическая функция спорта проявляется в творческой, поисковой деятельности, приводящей к фиксации новых знаний о спортивных рекордах, спортивных достижениях
- спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике
- оздоровительно-рекреативная функция проявляется в том, что спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения
- эстетическая функция утверждает спорт как зрелище, когда возрастает воздействия на эмоцианальный мир человека.

12. Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- физические упражнения;
- мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релак-сирующие средства.

13. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

- конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

14. Укажите пункты Положения о соревнованиях. Какой из ниже перечисленных пунктов не является обязательным в структуре Положения...?

1) цели и задачи соревнований
2) сроки и место проведения соревнований
3) руководство проведением соревнований
4) требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения
5) условия подведения итогов
6) условия финансирования
7) все пункты обязательны в структуре Положения о соревнованиях

15 Ниже приводится классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

1) профсоюзные
2) армейские
3) коллективов физической культуры
4) соревнования с параллельным зачетом

16. Ниже приводится классификация соревнований по особенностям системы зачета в соревновательной деятельности. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

1) личные
2) командные
3) лично-командные
4) отборочные

17.Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

18. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1. физическим совершенством;
2. спортивной тренировкой;
3. физической подготовкой;
4. нагрузкой.

19. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1. общеподготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. соревновательные упражнения;
4. общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

20. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1. втягивающий, базовый, восстановительный;
2. подготовительный, соревновательный, переходный;
3. тренировочный и соревновательный;
4. осенний, зимний, весенний, летний.

21. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2. наивысший уровень развития физических качеств;
3. здоровье спортсмена;
4. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

22. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1. дошкольным;
2. школьным;
3. сенситивным;
4. базовым.

23. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1. тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2. микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3. оперативные, текущие, этапные циклы;
4. подготовительные, основные, соревновательные.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Быстрова О.Л., Костюнина Л.И., Морозова М.М.
Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (в 2 частях, ч.1.): учебно-методическое пособие. / Быстрова О.Л., Костюнина Л.И., Морозова М.М. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 43 с.
2. Быстрова О.Л., Костюнина Л.И.
Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» (в 2 частях, ч.2.): учебно-методическое пособие. / Быстрова О.Л., Костюнина Л.И. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 50 с.
3. Костюнина Л.И. Практикум по самостоятельной работе студентов факультета физической культуры по дисциплине «Теория и методика обучения по предмету Физическая культура» (в 2х частях, ч. 1): Учебно-методическое пособие для студентов высш. учеб. заведений. Ульяновск, 2008. 109с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные

средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1. 2. 3.	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Мини выступление перед группой ОС-2 Реферат ОС-3 Итоговые контрольные тесты	ОР-1. Знает анатомо-морфологические, психологические особенности занимающихся различного возраста и пола; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. ОР-2 Знает. задачи образовательных учреждений, содержание и обучения учебных планов, образовательных стандартов. ОР-3 Умеет-определять и дозировать величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида; осуществлять контроль тренировочного и образовательного процессов, вносит соответствующие коррективы в процесс занятий. ОР-4 Умеет - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ОР- 5 Знает средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
5.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации - экзамен** ОС-4 в форме устного собеседования по вопросам	

		- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. - оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта. - продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта ОР-6 Знает средства и методы физической, технической и тактической подготовки, средства выразительности в избранном виде спорта. - теорию и методику спортивной тренировки в избранном виде спорта, технические особенности вида спорта. - особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий. ОР-7 Умеет совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения

компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Теория спорта».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к экзамену (7 семестр)

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
2. Сущность и функции спорта.
3. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
4. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
5. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
6. Структура спортивных достижений.
7. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
8. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
9. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
10. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
11. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
12. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
13. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
15. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
16. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
17. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
18. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
19. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.

20. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
21. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
22. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
23. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
24. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
25. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
26. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
27. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
28. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
29. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
30. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
31. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
32. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
33. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.
34. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
35. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
36. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
37. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
38. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
39. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обусловливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
40. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
41. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
42. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
43. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
44. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

45. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обусловливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.
46. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и шкономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.
47. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
48. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.
49. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
50. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годичных и полугодичных; планы мезоциклов; планы микроциклов.
51. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.
52. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.
53. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.
54. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
55. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
56. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
57. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
58. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.
59. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний, обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
7 семестр	Разбаллов ка по видам работ	2 х 1= 2 балла	6 х 1=6 балла	296 баллов	96 балла
	Суммарн ый макс. балл	2 балла max	8 баллов max	304 балла max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

	Баллы (4 ЗЕ)
«отлично»	361-400
«хорошо»	281-360
«удовлетворительно»	201-280
«не удовлетворительно»	менее 200

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577

Дополнительная литература

1. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва: Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с.
https://znanium.com/catalog/product/1057281

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

Интернет-ресурсы

http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»